

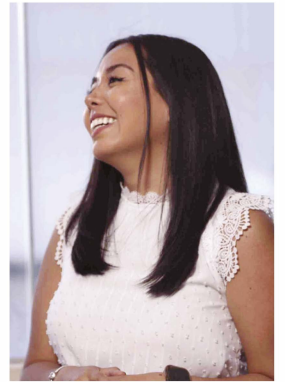


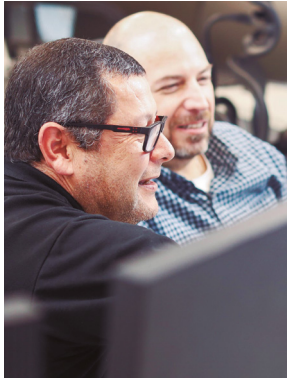
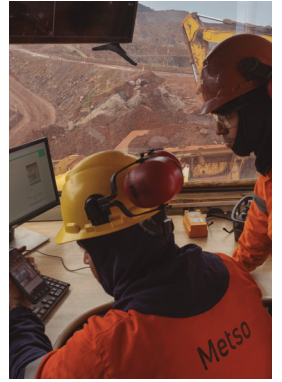
Sabores com história

A diversidade culinária do nosso povo no Brasil, Chile e Perú

Metso







Metso

M E T S O C H I L E

Copyright © 2024 Metso Corporation

Todos los derechos reservados.

Ningún extracto de este libro puede ser reproducido
sin autorización o citando la fuente.

Contenidos: Metso Corporation.

- Fotografía Brasil: Nello Gontijo y Vitor Almeida.
- Fotografía Chile: Juan Carlos Recabal Díaz, Paula Voloschin y Josefina Vicuña.
- Fotografía Perú: Frank Edward Aguirre Garcia, Asistente: Adriana Pou Shi Li Loo.
y María Fernanda Palomino Bedoya, Asistente: Alexander C. Colca.

Metso Brasil Indústria e Comércio Ltda

Avenida Independência, 2500

Sorocaba, SP. Brasil.

Metso Chile SpA

Cerro El Plomo 5680, Piso 17, Región Metropolitana,

Las Condes, Santiago, Chile.

Metso Perú S.A.

Avenida El Derby 055, Torre 1, Oficina 401

Lima 33, Perú.

Sabores com história

A diversidade culinária do nosso povo no Brasil, Chile e Perú





Introdução:

Os sabores que nos unem palavras de Eduardo Nilo 07

BRASIL

Brasil ::: Apresentação	10
Baião de Dois Igor Lima	12
Sagu de Vinho Joselia Siqueira	18
Feijoada Rafael Rodrigues	27
Pamonha e Curau Consuelo Duarte	32
Pescado com Tucupi Rheno Asséf	40

CHILE

Chile ::: Apresentação	46
Pulmay, Curanto en olla Raúl Alfaro	48
Pastel de choclo Lorena Barrera	54
Plateada al jugo y puré Miguel Ramírez	62
Porotos con riendas Elizabeth Carvajal	68
Caldillo de congrio Pablo Rivera	76

PERÚ

Perú ::: Presentación	82
Suspiro a la Limeña Lucía Serpa	84
Ceviche Diego Tarazona	90
Rocoto Relleno Ybarburí Caparó	98
Lomo Saltado Elwin Huamani	103
Ají de Gallina Ximena Rojas	111

Glossário 118

Tabela de equivalências 119

Agradecimientos 122

A close-up photograph of several green leaves, likely from a vegetable like chard or spinach, covered in small water droplets. The leaves are layered, with the most prominent one in the center showing clear vein patterns. The background is dark and out of focus.

SABORES E CULTURA
SUSTENTABILIDADE
INGREDIENTES REGIONAIS

OS SABORES QUE NOS UNEM



Não há dúvida de que a boa comida é um dos maiores prazeres que as pessoas podem experimentar. Reunir-se com colegas, familiares e amigos em torno de uma mesa é uma parte essencial das nossas vidas. Nascimentos, casamentos, conquistas, projetos bem-sucedidos e acordos com clientes satisfeitos são comemorados melhor quando a comida e a bebida enchem a alma, na companhia daqueles que amamos.

Neste livro de gastronomia, não destacamos apenas as receitas, mas também aqueles que fizeram dessas preparações parte de sua essência. Como equipe da Metso na América do Sul, reconhecemos a força de cada país e sua cultura, identificando o poder de integrá-las.

Aqui, os funcionários da Metso do Brasil, Chile e Perú apresentam pratos de seus países e de suas vidas pessoais, compartilhando suas histórias e experiências com os ingredientes, as preparações e emoções que os inspiram quando, por alguns minutos, eles se tornam "Chefs da Metso". Suas criações refletem felicidade, lembranças, generosidade e devoção àqueles que amam e com quem compartilham.

Espero que vocês encontrem uma boa gastronomia neste livro e o início de uma jornada de enriquecimento e reconhecimento do poder da diversidade. Seja para mergulhar no mundo da culinária ou para experimentar novos sabores de origem sulamericana, esse passeio nos convida a apreciar as diferenças, mas também a celebrar os sabores e os elementos que enriquecem nossa cultura compartilhada como países irmãos.

Este livro é dedicado a todos vocês.

Agora vamos cozinhar juntos!

Eduardo Nilo Arenas

PRESIDENTE DE SUDAMÉRICA DE METSO





Divisão Andina
Codelco
Chile

BRASIL



Cambará do Sul
Estado do Rio Grande do Sul
Brasil

ONDE A ALEGRIA ESTÁ NO AR E A VIDA DANÇA AO RITMO DO SAMBA

O Brasil é um país rico em recursos naturais. Portanto, a mineração vem desempenhando um papel importante no seu desenvolvimento, juntamente com o agronegócio e outros setores da economia. Esses setores não apenas geram riqueza, como também estão profundamente entrelaçados com as tradições e a dinâmica cultural do país, influenciando os hábitos e comportamentos diários, especialmente na maneira como as pessoas se alimentam.

A culinária brasileira baseia-se na história do encontro de três culturas diferentes: os povos originários, os africanos e os europeus, principalmente os portugueses. Foi criada uma diversidade de pratos para adaptar os ingredientes nativos de cada região aos hábitos e receitas originais de outros continentes.

Para cada região do Brasil existe um prato típico com forte influência desses povos. No norte predominam as influências indígenas, com uso de raízes, folhas e peixes; no Nordeste, os africanos, com camarão, feijão e dendê; e no centro-oeste, sudeste e sul, os dos imigrantes, com arroz, carne e vinho.

A diversidade gastronômica brasileira é uma das principais características de sua identidade cultural. A culinária de cada região é um patrimônio imaterial do Brasil que conquista paladares em todo o mundo. Este livro celebra a união dessas culturas, oferecendo algumas receitas que encantam o paladar e contam a história de um país cheio de diversidade.



Igor Lima

Manager, Service Contracts
MA SAM LCS Operation BR

"COZINHAR REÚNE SENTIMENTOS E SABORES, SENTAR-SE À MESA TRANSFORMA MOMENTOS SIMPLES EM MEMÓRIAS FAMILIARES ETERNAS"

Igor Lima

MEUS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Alho
- ❖ Cebola
- ❖ Ervas frescas



COZINHAR EM CASA TEM A MÁGICA DE CONECTAR PESSOAS. Com isso reunimos amigos e familiares, fortalecemos laços e criamos momentos únicos de união. Além disso, cada refeição cria-se uma lembrança. Seja cozinhando juntos ou partilhando à mesa, esses momentos ficam gravados na memória de todos os que os vivenciam. Cozinhar também preserva as nossas tradições e cultura. É através das receitas de família que mantemos vivas as histórias de nossos antepassados e nos reconectamos com as nossas raízes. E, acima de tudo, cozinhar é uma forma de expressar afeto. Preparar algo delicioso para os outros é uma forma especial de dizer "Eu me importo com você".



BAIÃO DE DOIS

6 porções / 1 hora 15 minutos

INGREDIENTES

500 g de vagem - deixar de molho no dia anterior em 2 litros de água com 2 tabletes de caldo de carne
200g de bacon
2 cebolas roxas descascadas e picadas
4 dentes de alho descascados
Óleo
500 gr de arroz
½ xícara de salsinha lavada e picada
Requeijão a gosto
1 kg de carne seca desfiada e dessalgada

PREPARAÇÃO

1. Coloque o feijão em uma panela. Adicione o caldo de carne e água fria para cobri-los. Cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Verifique se estão cozidos, desligue o fogo e reserve.
2. Em uma frigideira, doure o bacon, a cebola e o alho no azeite.
3. Adicione o arroz e a salsinha, refogue bem. Em seguida, coloque o feijão cozido junto com o caldo na panela com o molho. Misture, tampe e cozinhe até o arroz ficar cremoso. Desligue o fogo depois de cozido.
4. Na mesma panela cubra o arroz com fatias de queijo a gosto. Cubra novamente e deixe o vapor derreter o queijo.
5. Sirva com carnes secas, fritas ou assadas.



CAJUÍNA

DOCE E FRUTADO, LEVE E ÁCIDO, SEUS SABORES SUAVES E DOCES COMBINAM PERFEITAMENTE COM OS TONS SALGADOS E ROBUSTOS DO BAIÃO DE DOIS.


SABORES E TRADIÇÕES DE NORDESTE

No caloroso abraço do nordeste brasileiro nasce uma receita de grande simbolismo e sabor. O Baião de dois remonta as raízes de um povo que enfrentou as dificuldades da seca com força e alegria, unindo o arroz e o feijão, elementos fundamentais do prato do brasileiro, com a carne seca e o queijo coalho, itens típicos da culinária nordestina.

Essa saborosa combinação, enriquecida pelos temperos aromáticos regionais, leva o nome de um ritmo brasileiro que se dança em par, bem juntinho, assim como o arroz e o feijão. Esse calor humano que o baião traz, ficou famoso na voz e na composição de Luiz Gonzaga, que mostrou para o Brasil e para o Mundo, o retrato das famílias que vivem no nordeste.

Com amor e respeito à história e à cultura nordestina, este prato típico foi acolhido por todas as famílias brasileiras, de norte a sul. Da mesma maneira que o povo da região abre os braços para receber toda gente que chega.

O baião de dois ao mesmo tempo que faz homenagem às melodias e movimentos da música, convida a todos a através da gastronomia conhecer o coração e a alma do Brasil.



FRADINHO
FRIJOL OJO NEGRO
CARRILLA
FRIGÜELO
FREJOL CASTILLA

Vigna unguiculata

Josélia Siqueira

Analyst, Training and Development
MA SAM HR Talent Management



"A CULINÁRIA É UMA LINGUAGEM DE AMOR. CADA PRATO É PREPARADO COM AMOR E CARINHO. MAIS DO QUE NUTRIR O CORPO, ELE ESTÁ NUTRINDO OU PROMOVENDO NOSSAS CONEXÕES"

Josélia Siqueira

MEU
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❖ Alho
- ❖ Cebola
- ❖ Limão



A COZINHA É O MEU LUGAR DE EXPRESSÃO. É onde reuno os ingredientes e os transformo em momentos de alegria e prazer, cultivando vínculos e criando memórias que ficam na alma. Também gosto de nutrir o corpo com refeições feitas com amor, aquelas que não só enchem o estômago, mas reconfortam e abraçam o coração.

SAGU DE VINHO

4 porções / 60 minutos

INGREDIENTES

750 ml de vinho tinto de boa qualidade
4 xícaras de água
6 dentes 2 paus de canela
Casca de laranja (retirar a parte branca)
1 xícara de sagu (fécula de mandioca)
1 xícara de açúcar
Como opção pode polvilhar açúcar e canela em pó

PREPARAÇÃO

1. Transfira o vinho para uma panela e leve ao fogo médio. Quando começar a ferver, deixe evaporar o álcool por alguns minutos, tomando cuidado para não queimar o vinho.
2. Adicione a água, os cravos-da-índia, a canela e a casca de laranja. Misture, cubra e ferva novamente por alguns minutos. Após a infusão do vinho, remova os cravos-da-índia e os paus de canela.
3. Acrescente o sagu e cozinhe em fogo baixo, sem tampa, mexendo até que as féculas fiquem transparentes.
4. Quando o sagu estiver cozido, adicione o açúcar e mexa por mais alguns minutos até que ele se dissolva. Ajuste a quantidade de acordo com o tipo de vinho.
5. Deixe esfriar e leve à geladeira. Sirva bem gelado, com canela



VINHO DO PORTO

ESTE LICOR VAI MUITO BEM COM O VINHO SAGU E A SUA TEXTURA VISCOSA, QUE CONTRASTA BEM COM A SUAVIDADE DESTE VINHO DOCE CLÁSSICO, CRIANDO UMA EXPERIÊNCIA DE DEGUSTAÇÃO EQUILIBRADA.



DOÇURA BRASILEIRA

O clima ameno e as paisagens belíssimas muitas vezes representadas pelas araucárias, pelos pampas e pelas cataratas do Iguaçu, nos levam a uma viagem para a história e a cultura do região sul do Brasil.

Esta composição e a forte imigração européia, principalmente dos alemães e italianos, inspiraram a criação de uma gastronomia local, que inclui ingredientes nativos às receitas tradicionais de seus países de origem.

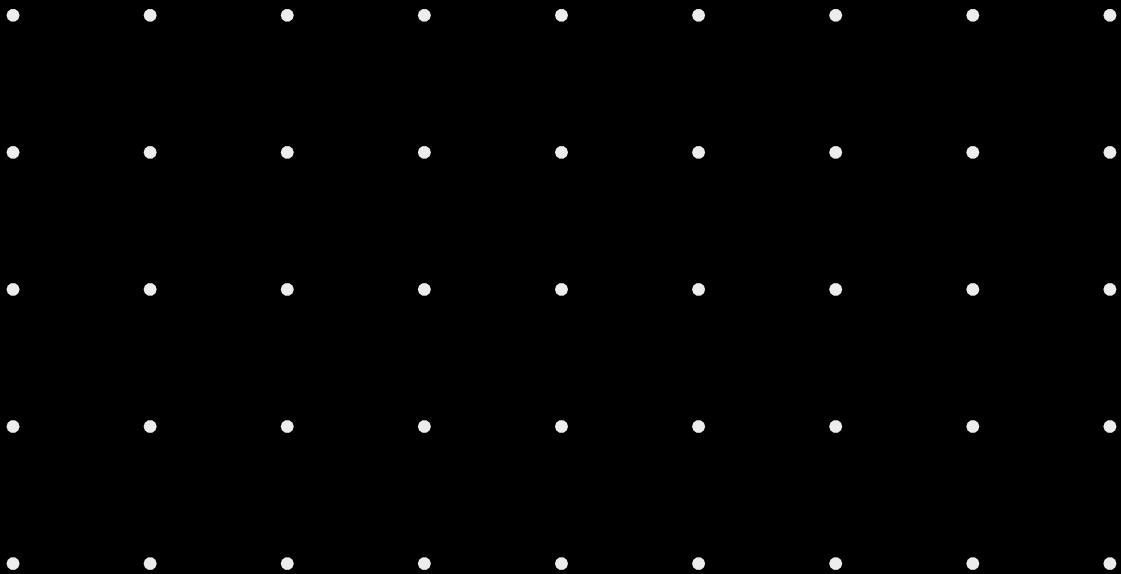
O Sagu de Vinho, celebra a união dos povos originários e dos imigrantes europeus, onde a mandioca é a base de uma sobremesa e o vinho seu protagonista. De forma amorosa, esses elementos oferecem uma experiência única de sabor, um resgate às tradições, aos momentos de afetividade familiar e aos encontros. Tudo, através de um preparo simples envolto a um aroma que remete a terra natal.

As festividades da região sul preservam as tradições das colônias de imigrantes. Através das danças, das roupas típicas e principalmente da culinária, é possível manter viva a história da construção do Brasil. O sagu de vinho faz parte disso, um doce com sabor sulista que ganhou a mesa de todos os brasileiros. A cada colherada uma lembrança especial.



MANDIOCA
YUCA
AIPIM
CASAVA
MACAXERA
Manihot esculenta

CAFÉ! CAFÉ! EU EXCLAMO
A PALAVRA SAGRADA
(NO DESERTO) CAFÉ!...
SEU FRUTO TRAZ CALOR
AO MEU CORAÇÃO. ERA O
CHEIRO DA MINHA PAZ, O
SABOR DA MINHA RISADA.



O CAFÉ

(BRASIL)



{Café} Os grãos de café são as sementes encontradas dentro do fruto do café. São originalmente pequenos e redondos, de cor vermelha intensa quando maduros e torrados para dar sabor. O Brasil é o maior exportador e produtor de café do mundo, que não só se destaca pela qualidade, mas também pela constante preocupação com o meio ambiente no processo produtivo.

Rafael Rodrigues
Global Training Delivery Coordinator
CNSISS Metso Training Academy



"COMO ENGENHEIRO, COZINHAR PARA MIM É COMO PROJETAR ALGO: CADA INGREDIENTE É UMA PEÇA, CADA PROCESSO É UMA ETAPA DE MONTAGEM E O RESULTADO DEPENDE DA PRECISÃO E DO CONTROLE"

Rafael Rodrigues

MEU
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❖ Carne
- ❖ Sal
- ❖ Pimenta... e mais carne!!!



COZINHAR, PARA MIM, É UMA FORMA DE UNIR A FAMÍLIA. Nada como fortalecer laços e criar memórias em torno de um bom churrasco. Também gosto de manter vivas as nossas tradições culinárias e partilhar aquelas receitas de família que são transmitidas de geração em geração. E, bom, cozinhar tem outra vantagem: às vezes me poupa de ter que limpar a bagunça depois!

FEIJOADA

6 porções / 1 hora 50 minutos

INGREDIENTES

1 kg de costelinha de porco defumada
½ kg de feijão preto, que tenha ficado de molho na noite anterior
2 colheres de sopa de óleo
2 dentes de alho descascados
4 cebolas cortadas em quartos
½ kg de carne seca cortada em cubos
8 cebolas verdes picadas
250 g de linguiça calabresa
250 g de bacon
Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Em uma panela, doure as costeletas de porco na própria gordura. Adicione o feijão lavado e cubra completamente com água. Adicione sal e pimenta a gosto. Deixe ferver, cobrindo a panela, e cozinhe por uma hora ou até ficar macio.
2. Numa frigideira aqueça o azeite e doure o alho e a cebola. Adicione a carne, cubra com água e cozinhe até ficar macia. Reserve. Em outra panela doure o chouriço.
3. Na panela de cozimento do feijão, adicione a mistura de carne com o caldo, as cebolinhas e o chouriço.
4. Continue aquecendo até que o feijão esteja bem cozido. Verifique o tempero e sirva.



CAIPIRINHA

CONHECIDO INTERNACIONALMENTE ESTE COCKTAIL REFRESCANTE TEM UM EQUILÍBRIO PERFEITO ENTRE O ÁCIDO E O DOCE, O QUE O TORNA UM EXCELENTE ACOMPANHAMENTO PARA PRATOS PESADOS COMO A GENEROSA FEIJOADA.



UMA SIFONIA DE SABORES QUE SE MISTURAM EM PERFEITA HARMONIA

A panela borbulha num ritmo contagiante, marcando o início de uma festa que transcende a simples comida e se torna um verdadeiro acontecimento cultural. A feijoada, com todas as suas etapas e às vezes até mais de um dia de preparo, fala de dedicação e amor à tradição. Assim como o vibrante carnaval e a divertida tarde nos botecos de esquina, essa delícia dispensa apresentações. A feijoada é uma verdadeira experiência brasileira, em todos os cantos do país.

Esse prato icônico não é apenas delicioso, mas também um símbolo profundo da identidade brasileira. Ela reflete a rica história do país, uma história que está entrelaçada com a de suas comunidades e sua diversidade. Influenciada pela culinária portuguesa, enriquecida com ingredientes africanos e com a adição de feijão preto indígena, a feijoada é um testemunho da mistura cultural que definiu o Brasil.

Cada ingrediente, desde o feijão preto até as carnes curadas, fala da colonização e do encontro de diferentes culturas que construíram o país.

A importância da feijoada vai além da gastronomia; é um elemento fundamental para a coesão social e para a celebração da cultura brasileira. Em cada reunião ao redor da mesa, em cada colherada compartilhada, são celebradas a riqueza de uma nação que encontra em suas tradições um senso de identidade e pertencimento. A feijoada é, sem dúvida, uma festa que une as pessoas, uma manifestação da alegria e do calor que definem a vida no Brasil e da qual a Metso se sente parte.



FRIJOLES
POROTOS
JUDÍAS
ALUBIAS
CARAOTAS
ABICHUELAS

Phaseolus vulgaris L.

Consuelo Duarte

Sr. Analyst, Sales Administration
MA SAM AM and FE Sales Brasil



"A MOMENTOS DELICIOSOS COM MINHA MÃE, NA CASA DA VOVÓ, FAMÍLIA REUNIDA, ENCONTROS À MESA E COM AMIGOS...TEM CHEIRO DE CARINHO, MEMÓRIA E SAUDADE"

Consuelo Duarte

MEU INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Alho
- ❖ Orégano
- ❖ Albahaca



COZINHAR É UMA FORMA DE DAR TEMPO, de dar felicidade, carinho e conforto através do que preparamos. É uma forma de dizer "eu te amo" sem palavras, pois cada prato carrega amor e carinho. Também é pura criatividade. Escolher os ingredientes, combinar sabores e montar algo delicioso é colocar um pedacinho de nós mesmos naquilo que fazemos por quem mais amamos.

E o melhor: cozinhar junto com as pessoas. À volta da mesa, entre risos e conversas, celebramos, partilhamos e fortalecemos os laços que nos unem.



PAMONHA E CURAU

4 porções / 60 minutos

INGREDIENTES

8 espigas de milho doce com casca
5 xícaras de leite
Água
1 ½ xícara de açúcar
2 colheres de sopa de manteiga
1 pitada de sal
½ colher de chá de canela em pó para polvilhar



CAFÉ

COMBINAR O SABOR CAIPIRA DA PAMONHA E DO CURAU COM UM BOM CAFEZINHO COADO, TORNA QUALQUER ENCONTRO ENTRE AMIGOS, UMA EXPERIÊNCIA ÚNICA.

PREPARAÇÃO

Descasque as espigas e corte os grãos de milho. Lave as folhas e reserve-as.

1. Para a pamonha:

No liquidificador, coloque metade dos grãos de milho reservados com uma xícara de leite e bata até obter uma mistura lisa e homogênea. Adicione meia xícara de açúcar e uma pitada de sal.

Selecione as folhas de milho mais largas e firmes. Coloque 2 cascas de milho voltadas uma para a outra e sobrepostas no lado mais largo. Essa será a base central da pamonha.

Com uma colher, despeje parte da mistura e monte cada pacote um por um. Feche as folhas e amarre os centros com o barbante. Deve ser firme, mas não muito apertado para que o conteúdo não saia.

Em uma panela grande, leve água suficiente para ferver. Adicione as pamohnas uma a uma e cozinhe por 40-50 minutos. Deixe esfriar e sirva.

2. Para o curau:

No liquidificador, bata os grãos de milho restantes, acrescente um litro de leite e uma xícara de açúcar. A mistura deve ficar lisa e homogênea.

Coloque a mistura, passada por uma peneira para eliminar os grãos duros, em uma frigideira. Adicione a manteiga e uma pitada de sal. Cozinhe em fogo médio, mexendo até engrossar.

Despeje o curau em recipientes individuais e deixe esfriar em temperatura ambiente. Depois guarde na geladeira para engrossar.

Antes de servir, polvilhe canela por cima.

DOCES SABORES DO BRASIL

A Pamonha e o Curau são duas iguarias tradicionais que celebram o modo de vida caipira, especialmente apreciadas nas regiões Centro-Oeste e Sudeste. Ambas as preparações têm raízes profundas na cultura brasileira e muitas vezes estão associadas a festas e comemorações juninas, que acontecem em todo o Brasil, durante o mês de junho em homenagem aos três santos católicos: Santo Antônio, São João e São Pedro. Estas festividades têm um profundo significado religioso mas vai além, faz parte da cultura.

A pamonha é um prato feito à base de milho, consumido no Brasil desde a época colonial. Seu preparo tradicional consiste em moer o milho e misturá-lo com ingredientes como açúcar, sal e às vezes queijo, embrulhar em palha de milho e cozinhá-lo no vapor.

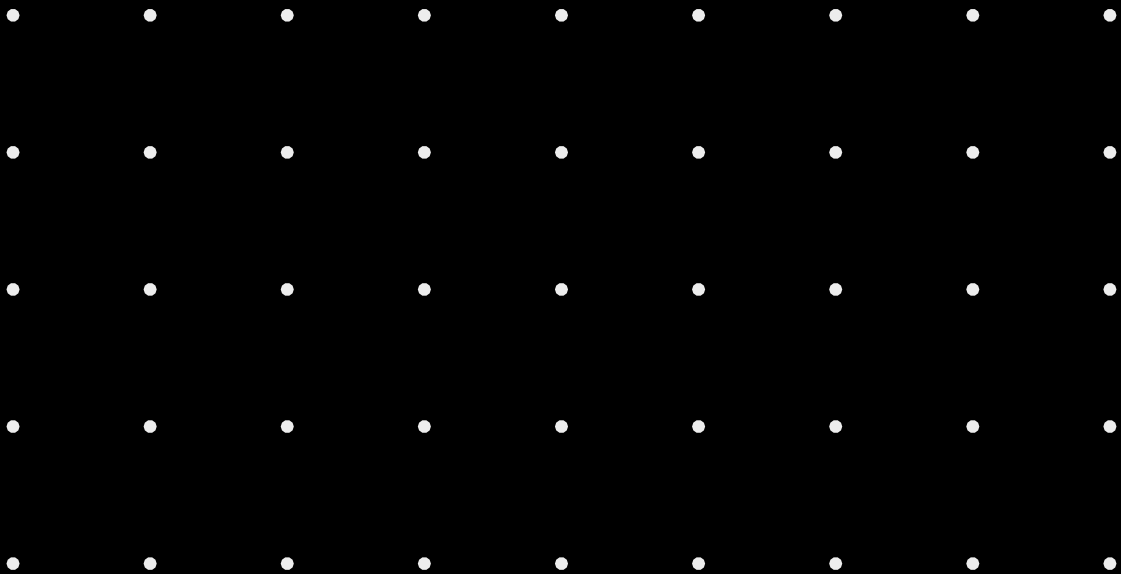
O curau, por sua vez, é uma sobremesa cremosa, também feita de milho, que combina leite, açúcar e canela. É cozido lentamente no fogo até obter uma textura cremosa irresistível. É servido quente ou frio e derrete na boca.

Esta sobremesa convidanos a partilhar, a recordar e a celebrar, criando momentos de união e alegria que perduram no coração, reflexo do espírito caloroso e generoso do campo, onde cada refeição é um ato de amor e de celebração.



CHOCLO
MAÍZ
MAZORCA
ELOTE
JOJOTO
Zea mays

A NETA DO CHEFE DA
TRIBO TUPI,
REENCARNADA EM
A MANIVA.
PLANTA DE CASCA
BRANCA E PURA, QUE
CELEBRAR
A VIDA QUE RENASCE.



Adaptação de "A Lenda da Mandioca"
MARIA THEREZA CUNHA DE GIACOMO
Escritor brasileiro

A MANDIOCA

(BRASIL)



{Manihot esculenta} Arbusto perene que possui raízes com amidos de alto valor nutritivo. Este tubérculo é a base da alimentação de mais de 800 milhões de pessoas no mundo e na América Latina seu cultivo é um dos mais importantes para a população indígena.

Rheno Assef

Manager, Sales North
MA SAM LCS Contract Administration BR



"COZINHAR ME DÁ O PRAZER DE ME CONECTAR COM MINHA FAMÍLIA, MEUS FILHOS E MINHA ESPOSA, POIS É UM MOMENTO DE UNIÃO E BOAS LEMBRANÇAS"

Rheno Assef

MEUS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Cebola
- ❖ Óleo
- ❖ Pimenta e cominho



NA MINHA FAMÍLIA, COZINHAR É UMA FORMA DE MANTER VIVAS AS NOSSAS TRADIÇÕES. Viemos de uma família libanesa, onde cada grupo tem o seu sabor, e isso nos incentiva a aprender e a ensinar, passando essas receitas para as próximas gerações. Cozinhar também é criar memórias. É hora de estar perto dos seus filhos, do seu companheiro, dos seus irmãos, da sua família e ainda de se sentir mais próximo da sua terra natal. Compartilhamos a vida juntos ao redor da mesa. Cozinhar tem aquela magia de unir as famílias. Memórias, receitas, união e o amor que nos conecta estão guardados em cada prato.

E às vezes, preparar uma refeição é a melhor maneira de fazer as pazes. É uma maneira simples, mas poderosa, de pedir desculpas e mostrar o quanto você se preocupa com os outros.



PEIXE COM TUCUPI

4_z / 45 minutos

INGREDIENTES

- 1 litro de tucupi (caldo de mandioca)
- 2 cebolas com casca
- 1 cabeça de alho com casca
- 1 cenoura
- 2 talos de aipo
- 1 kg de pescoço de frango
- 1 kg de peixe (pode ser tambaqui)
- 3 limões
- Sal e pimenta a gosto
- 5 pacotes de jambú
- 1 chicória

PREPARAÇÃO

1. Em uma panela grande, coloque o tucupi junto com a cebola, o alho, a cenoura descascada, o aipo e o pescoço de frango. Cozinhe em fogo baixo até que os sabores estejam integrados ao caldo. Adicione sal e pimenta. Deixe descansar e coar.
2. Enquanto isso, limpe e tire as escamas do peixe, corte em pedaços individuais e tempere com limão, pimenta e sal. Reserve.
3. Quando a mistura de tucupi estiver pronta, adicione o peixe e cozinhe até ficar cozido
4. Por fim, acrescente o jambú e a chicória e cozinhe mais alguns minutos. Desligue o fogo e sirva quente em prato fundo.



**CACHAÇA DE JAMBU
FRESCURA HERBÁCEA
DA CACHAÇA E O LEVE
TOQUE DA
AUTONUMERAÇÃO
JAMBU, COMPLEMENTO
MARAVILHOSAMENTE O
SABOR PROFUNDO DE
PEIXE NO TUCUPI, CRIANDO
UMA EXPERIÊNCIA DE
SABOR EQUILIBRADO.**

UM ROMANCE CULINÁRIA DE A AMAZÔNIA


No coração da exuberante floresta amazônica, o Peixe no Tucupi surge como um poema culinário que celebra a essência da região. Este prato, ícone da culinária brasileira dos estados do Norte, não só deslumbra pelo seu sabor incomparável, mas também contém pr fundo simbolismo cultural e emocional, evocando as histórias e tradições da terra que o nutre e das quais os trabalhadores da Metso se orgulham como parte de seus emblemas de sabor.

Suas raízes estão profundamente enraizadas nas tradições ancestrais dos povos indígenas da Amazônia. O tucupi, caldo amarelo dourado cuidadosamente extraído da mandioca brava, não só condensa o sabor da terra, mas também a alma de quem a habita há séculos. Sua criação combina amor e paciência.

O peixe, delicadamente cozido no tucupi com mistura de especiarias e ervas, transforma-se em sabores suaves e profundos. Cada etapa da preparação é uma homenagem à frescura dos ingredientes e à ligação íntima entre o cozinheiro e o seu ambiente natural.

Em festividades e celebrações, como o Festival da Cerveja em Belém, este prato é generosamente exposto, criando um ambiente de união e alegria. Servir Peixe no Tucupi nessas ocasiões especiais fortalece os laços familiares e comunitários, unindo corações à mesa e celebrando a rica cultura local.

A sua preparação também abraça uma abordagem de sustentabilidade. As comunidades que o preparam praticam uma pesca responsável, respeitando o ciclo de vida das espécies aquáticas e utilizando ingredientes locais. Este respeito pelo meio ambiente garante que a beleza e o sabor deste "caldillo" possam ser apreciados pelas próximas gerações. Cada vez que é servido, revive-se uma história de amor pela terra e pela cultura, tornando cada refeição numa celebração do autêntico e do eterno.

A close-up, macro photograph of fish scales, showing their intricate, overlapping patterns and iridescent colors. The scales transition from a light, shimmering green on the left to a deep, dark blue on the right. A semi-transparent, light-colored rectangular box is centered over the image, containing a list of fish species in white, uppercase text.

PESCADOS
TAMBAQUI
DORADO
TRAÍRA
CURIMATA

CHILE



Torres del Paine
Región de Magallanes
Chile

TERRA DE PAISAGENS INFINITAS E CORAÇÕES CALOROSOS, ONDE O DESERTO E O MAR SE ABRAÇAM

O Chile é reconhecido mundialmente pela sua vasta riqueza mineral, sendo um dos principais produtores de cobre, lítio e outros minerais essenciais para o mundo moderno. A mineração tem sido um pilar fundamental no desenvolvimento económico do país, contribuindo significativamente para o seu crescimento. De fato, o setor mineiro representa perto de 10% do PIB nacional e mais de 50% das suas exportações, posicionando o Chile como um ator estratégico na economia global.

As regiões do norte, como Antofagasta e Atacama, são o coração desta indústria, com impressionantes minas a céu aberto e subterrâneas que extraem recursos valiosos para o mundo inteiro, gerando inovação com perspectiva sustentável, um dos valores que a equipe da Metso se dedica no Chile.

Além da sua importância econômica, a mineração no Chile influenciou profundamente a cultura e a gastronomia locais. As comunidades mineiras desenvolveram uma rica tradição culinária, adaptando receitas ancestrais com ingredientes locais e técnicas modernas. Pratos como o pastel de choclo refletem a fusão de sabores e a resiliência de quem vive e trabalha nestas zonas.

O Chile, com seu extenso e estreito território, oferece uma gastronomia diversificada que representa a riqueza de sua cultura e permite uma viagem de sabores inesquecíveis.

Raúl Alfaro

Manager, Proposal Support
MA SAM Service Commercial Support



"A COZINHA E O MEU QUINCHO: LOCAIS DE ENCONTRO COM MINHA FAMÍLIA E AMIGOS, ONDE AS MELHORES CONVERSAS ENTRE AS PESSOAS E O DIVINO SÃO GERADAS"

Raúl Alfaro

MEU INGREDIENTES FAVORITOS

- ❁ Vinho
- ❁ Merken
- ❁ Azeite



EU COZINHO PORQUE É A MELHOR FORMA QUE TENHO DE DEMONSTRAR AMOR e apreço por aqueles que amo. Nada expressa tanto o amor quanto preparar um prato pensando em alguém especial. Cozinhar me conecta com minhas tradições. Venho de uma casa de classe média, onde crescemos com a culinária crioula chilena, aquela mistura única entre as raízes indígenas, a contribuição colonial espanhola e as influências da migração europeia: espanhóis, italianos, franceses, alemães e turcos (libaneses, sírios e palestinos) que chegou no início do século passado. No norte, a história também se nutre dos sabores trazidos pelos chineses e iugoslavos.

E não posso deixar de lado o lumami, aquele costume maravilhoso de cozinhar "com o que tem em casa". Lumami é o que sobra de segunda, terça e quarta, o que está na despensa, e com isso se faz o melhor prato possível. Porque no final o que importa não é o que você tem, mas sim o amor e a criatividade que você coloca em cada preparo.



PULMAY O CURANTO EN OLLA

10 porções / 60 minutos

INGREDIENTES

Para o molho:

- Azeite virgem ou manteiga
- 2 cebolas picadas
- ½ xícara de páprica vermelha picada
- 4 dentes de alho descascados e inteiros
- 3 folhas de louro
- 3 colheres de sopa de orégano fresco
- ½ xícara de salsa picada

Para montagem:

- 500 gr de lombo de porco
- 500 g de costela de porco defumada
- 1 quilo de batata média (idealmente chilotas), lavadas e descascadas
- 6 pedaços longos de frango
- 4 salsichas
- 2 kg de mexilhões ou cholgas (com casca)
- 2 kg de amendoas (com casca)
- 2 kg de matchas (com casca)
- 2 litros de vinho branco
- 1 repolho inteiro

Para acompanhar:

Chapalele (*)

PREPARAÇÃO

1. Num tacho fundo, aqueça o azeite ou a manteiga e prepare um molho com a cebola, o colorau, o alho, o louro, os orégãos, a salsa e o sal.
2. Divida os ingredientes em camadas, separandoos com folhas de couve (use 3-4 folhas por camada). Por cima do molho coloque a polpa de porco e a costela defumada. Adicione as batatas descascadas e cubra com folhas de couve.
3. Na próxima camada coloque o frango e as salsichas. Cubra novamente com repolho.
4. Por fim, adicione os frutos do mar bem lavados (retire a areia) e cubra com mais folhas.
5. Adicione o vinho branco, ajuste o sal e tampe a panela.
6. Cozinhe em fogo alto. Assim que o líquido ferver, cozinhe por mais 40 minutos.
7. Retire do fogo com cuidado por causa do vapor e retire o conteúdo em camadas. Sirva em pratos individuais, acompanhando com uma porção de cada alimento. Sirva o caldo em uma tigela separada.

* CHAPALELE:

Massa cozida, semelhante ao pão, feita a partir da mistura de farinha e batata ralada que no sul do Chile costuma acompanhar o curanto.



ENGUINDADO

PULMAY, COM SEU SABOR ROBUSTO E SALGADO, É MARAVILHOSAMENTE COMPLEMENTADO COM A DOÇURA DO LICOR À BASE DE NOVIDADES, QUE POR SER DIGESTIVO, AJUDA A SUAVIZAR A SENSÇÃO APÓS UM PRATO TÃO SUBSTANTIVO.

A ALMA DO SUL EM CADA COLHERADA

O Pulmay, também conhecido como Panela de Cozidos, contém em seu sabor a própria essência do sul do Chile, onde o frio e a chuva criam um caráter caloroso e acolhedor em seu povo, tão diverso e afetuoso como todos aqueles que trabalham na Metso. Em cada preparação é recriada uma cerimônia de amor à terra e ao mar, uma união de elementos que fala da riqueza cultural de Chiloé.

Pulmay é muito mais do que apenas uma refeição; é um símbolo de comunidade, pertencimento e história. Na panela onde se cozinham marisco fresco, carnes defumadas, batatas e enchidos, concentram-se os sabores da ilha. A mão do agricultor e do marinheiro, que juntos tecem uma rede de sabores únicos, abraça todos os que se sentam à mesa.

Chapalele, aquela humilde massa de batata, é um lembrete de que o simples pode ficar ótimo quando preparado com amor. É um convite à partilha, à reunião da família e dos amigos em torno de uma mesa cheia de vapor e aromas, onde cada mordida é uma viagem ao coração de Chiloé. Preparar um Pulmay é prestar homenagem aos antepassados que, na sua sabedoria, souberam transformar ingredientes humildes num banquete digno de celebração.

Na cultura chilena, o Pulmay é um tesouro, uma tradição que permanece viva no sul, onde é preparado com o mesmo respeito e amor de há séculos. É um abraço caloroso num dia de chuva, é o riso partilhado no calor do fogão, é o sabor de uma terra fértil e generosa que conseguiu conservar as suas raízes em cada colherada. É, em suma, um testemunho vivo da alma do Chile.



CHORITO
MEJILLÓN
CHORO
QUILMAHUE
MEYES

Mytilus chilensis

Lorena Barrera

Coordinator, Technical Support
MA SAM Technical support Chile & South



"COZINHAR ME LEVA DE VOLTA À MINHA INFÂNCIA E AOS BONS MOMENTOS QUE PASSAMOS EM FAMÍLIA. A TRADIÇÃO QUE É PASSADA ADIANTE NO DNA DE CADA INGREDIENTE E RECEITA"

Lorena Barrera

MEU
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❁ Canela
- ❁ Cravo
- ❁ Baunilha



EU COZINHO POR AMOR, porque cada prato é uma forma de transmitir amor e dedicação. Gosto de pensar que em cada detalhe do preparo existe um pedacinho do que sinto pelas pessoas que mais amo.

Também cozinho para experimentar. Cada receita é um projeto novo, um desafio criativo com ingredientes para descobrir, sabores para realçar e uma apresentação que procura surpreender.

Cozinhar também me conecta com a cultura. Estou sempre disposto a experimentar pratos de diversos cantos do Chile e do mundo, deixandome levar pela história dos ingredientes e preparos típicos.

E, claro, cozinhar também é puro entretenimento. Nada melhor do que fazê-lo com um copo de vinho na mão, rodeado de amigos e num ambiente onde o riso corre e a comida fica ainda melhor.



TORTA DE MILHO COM SALADA CHILENA

12 porções / 50 minutos

INGREDIENTES

8 milhos frescos ralados e coroados
8 folhas de manjericão lavadas
3 colheres de sopa de manteiga
1 xícara de leite
3 colheres de sopa de óleo
4 cebolas cortadas em cubos
500 g de carne moída Sal e pimenta a gosto
4 ovos cozidos cortados ao meio
1 xícara de azeitonas pretas
1 xícara de passas
12 pedaços de frango cozido
2 colheres de açúcar para polvilhar

Para acompanhar:
Salada chilena (*)

PREPARAÇÃO

1. Coloque o milho ralado em uma panela junto com o manjericão e a manteiga. Cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre. Adicione o leite e continue mexendo até engrossar. Retire do fogo e reserve.
2. Em uma frigideira, refogue a cebola até ficar transparente. Adicione a carne moída e cozinhe até dourar. Tempere com sal e pimenta, retire do fogo e reserve.
3. Em covas individuais, coloque no fundo uma porção de carne, depois um pedaço de frango, um pedaço de ovo cozido, passas e azeitonas.
4. Cubra com a mistura de milho reservada e polvilhe açúcar sobre a superfície.
5. Leve ao forno pré-aquecido em temperatura alta até a superfície ficar dourada. Retire e sirva quente.



* SALADA CHILENA:

Salada simples que mistura pedaços de tomate e cebola picada em rodelas com toque de coentro e sal.



CHICHA

CHICHA É UMA BEBIDA TRADICIONAL CHILENA, GERALMENTE FEITA DE UVA OU MAÇÃ, QUE PODE TER UM ACABAMENTO DOCE OU SECO NA BOCA. SEU SABOR FRUTADO E REFRESCANTE É IDEAL PARA ACOMPANHAR UM DOS REIS DAS MESAS CHILENAS.

SABOR E TRADIÇÃO QUE CRUZAM FRONTEIRAS

O pastel de choclo (torta de milho) é um dos pratos mais representativos da gastronomia chilena, evocando o sabor da terra e a tradição culinária de seu povo e dos colaboradores da Metso.

Este delicioso prato feito principalmente com milho e uma mistura de ingredientes que podem incluir carne, cebola, ovo cozido e azeitonas, é cozido até obter uma cobertura dourada e crocante. Cada camada do bolo de milho conta uma história de miscigenação, onde as tradições indígenas se fundiram com as influências europeias, dando origem a uma receita que, ao longo do tempo, se tornou um símbolo de identidade nacional.

Ao lado, a salada chilena oferece um frescor vibrante que contrasta lindamente com a riqueza do bolo. Suculentos tomates vermelhos, cebola crocante e coentro fresco combinam se numa dança de sabores que desperta o paladar e celebra a simplicidade do natural. Com um toque de azeite e um toque de vinagre, esta salada não só complementa o bolo, como realça cada dentada, proporcionando uma centelha de frescura e vitalidade, evocando o tempero da avó.

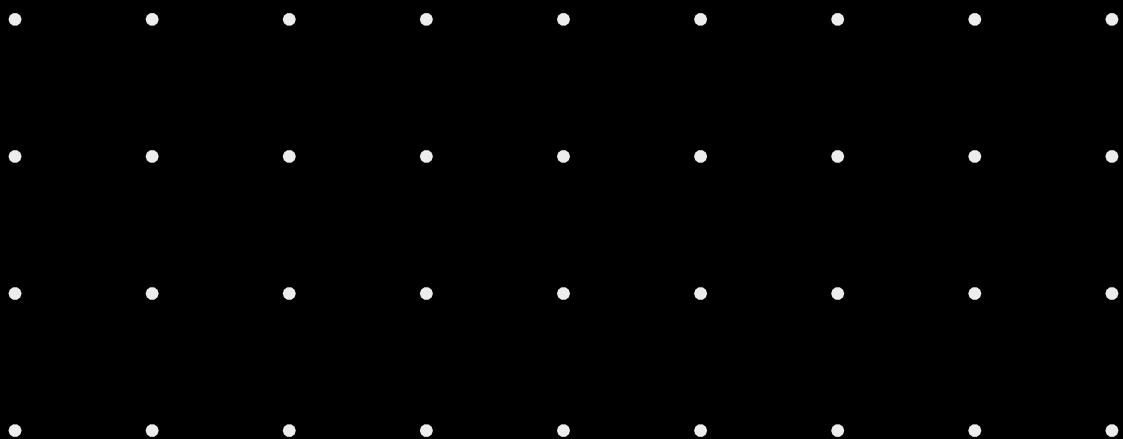
Em 2023, o pastel de choclo foi destacado como o melhor guisado do mundo pelo guia gastronômico internacional Taste Atlas. Esta conquista destaca a importância cultural e o valor culinário que este prato representa, não só no Chile, mas também no contexto global.



TOMATE
JITOMATE
TOMATERA
TOMATE ROJO
CHERRY
CORAZÓN DE BUEY

Solanum lycopersicum

NÃO HÁ OUTROS CHEIROS
NO QUARTO E POR ISSO
ELE ME CHAMOU ASSIM; E
TAMBÉM NA CASA NÃO HÁ
NINGUÉM ALÉM DESTE PÃO
ABERTO NO PRATO, QUE
ME RECONHEÇA COM SEU
CORPO E COM O MEU EU
RECONHEÇO.



PAN AMASADO

(CHILE)



{pão do campo} Pão rústico e tradicional do Chile que se caracteriza pela sua textura macia e densa. Seu nome vem do processo de amassamento que é feito para prepará-lo com farinha de trigo, água, manteiga, fermento e sal.

Miguel Ramírez

Assistant Manager, Sales Account
MA SAM Site account management – Center



"COZINHAR ME CONECTA COM OS AROMAS E SABORES DA MINHA INFÂNCIA NO CAMPO, ONDE MAIS GOSTO DE ESTAR"

Miguel Ramírez

MEU INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Carne
- ❖ Alecrim
- ❖ Coentro



COZINHO PARA AGRADAR OS OUTROS. Quando preparo um prato que fica especialmente bom, a primeira coisa que quero fazer é contar a alguém, tirar uma foto para postar nas redes ou, melhor ainda, dar para quem estiver por perto experimentar.

É a minha forma de mostrar que me importo com aquela pessoa, colocando todo o meu amor naquilo que cozinho. Convidar familiares e amigos para compartilhar uma refeição deliciosa e vêlos saborear o que preparei é uma sensação que não tem preço.



PLATEADA AL JUGO A LA CACEROLA CON PURÉ PICANTE

6 porções / 2 horas 30 minutos

INGREDIENTES

2 kg de carne de boi
½ xícara de vinagre branco
2 dentes de alho moído
1 colher de chá de sal
2 colheres de sopa de azeite
Sal a gosto

1 cebola grande, fatiada
1 cenoura grande descascada e fatiada
2 talos de aipo picados
1 tomate grande cortado em cubos
1 xícara de vinho tinto
½ xícara de água
¼ colher de chá de orégano
Sal a gosto

Para o purê:

8 batatas cozidas
1 colher de sopa de manteiga
1 colher de chá de merkén Sal

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela coloque a carne com o vinagre, o alho e o sal. Deixe marinar por pelo menos 4 horas ou na noite anterior.
2. No dia seguinte, retire o excesso da marinada e coloque a carne em uma panela pré-aquecida com óleo bem quente. Sele por todos os lados, retire e reserve.
3. Na mesma panela refogue a cebola, a cenoura e o aipo por cerca de 4 minutos. Adicione o tomate, o vinho, a água, o orégano e o sal a gosto. Cozinhe mais 2 minutos.
4. Volte a colocar a carne na panela e misture bem com os ingredientes. Cubra e cozinhe em fogo médio-baixo por cerca de 2 horas.
5. Para o purê: amasse as batatas cozidas quentes de forma rústica. Adicione água do cozimento, se necessário. Adicione a manteiga, o merkén e o sal e acrescente sem bater.
6. Sirva a carne cortada em pedaços.



CERVEJA

UMA CERVEJA LOURA BEM GELADA É UMA BOA OPÇÃO PARA ACOMPANHAR COM ESTE PRATO, POIS A SUA FRESCURA E AS BOLHAS AJUDAM A EQUILIBRAR A RIQUEZA UNTUOSA DA CARNE E O PICANTE DO PASSADO.

AMO FOGO LENTO

A prata banhada em suco com purê picante é um prato que desperta os sentidos e conecta com o coração. Em cada pedaço de carne tenra, banhada no seu sumo escuro e aromático, esconde-se a paixão de uma cozinha que testemunhou inúmeras histórias de amor, famílias reunidas à volta da mesa, celebrações que homenageiam a vida e os seus prazeres de forma mais simples.

Este prato é uma verdadeira tradição culinária, onde a prata, cozinhada em lume brando, derrete suavemente, como se quisesse revelar um segredo. O suco que acompanha, resultado de horas de cozimento paciente, concentra a essência da carne, do vinho e dos temperos. É um abraço caloroso num dia frio, uma lembrança de que o amor também se expressa na cozinha, no cuidado e na dedicação que se coloca em cada detalhe.

Ao lado, o purê picante é um acompanhamento ousado, um toque de fogo que desperta e realça o sabor da carne. Feito com batata chilena, esse purê é mais do que um acompanhamento. O seu picante, equilibrado com a cremosidade da batata, é um convite a aproveitar a vida com intensidade, a saborear cada momento como se fosse único.


Na cultura chilena, o molho prateado com purê picante é mais que um prato; É uma celebração da identidade, um ritual que se repete nos lares de todo o país, onde as tradições são orgulhosamente preservadas. É uma lembrança de que, em cada refeição, está a alma de uma nação, o amor pela sua terra e pelas suas gentes, e a capacidade de transformar o quotidiano em algo extraordinário.

Este prato é uma história de amor escrita com ingredientes simples e honestos, uma homenagem à comida caseira que está no coração de muitas gerações.



MERKÉN
AJÍ CACHO
DE CABRA
AJÍ SECO

Capsicum annum

A full-body photograph of Elizabeth Carvajal, a woman with long dark hair, smiling and holding a wooden spoon aloft in her right hand. She is wearing a white long-sleeved blouse with a black ribbon at the neck and a teal skirt with a yellow belt. She is also wearing a silver bracelet, a gold watch, and a ring.

Elizabeth Carvajal

Engineer, Sales Account

MA SAM Site account management - Center

"ADORO COZINHAR EM FAMÍLIA PORQUE ESTA É UMA MANEIRA DE ME CONECTAR E PRESENTEAR MEUS FILHOS COM PREPARAÇÕES DOCES E SAUDÁVEIS"

Elizabeth Carvajal

MEU INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Alho
- ❖ Orégano
- ❖ Pimenta verde



NOSSOS ALIMENTOS FAVORITOS para fazer juntos são pizzas, frutos do mar, biscoitos e salgadinhos. Entre os meus ingredientes favoritos estão alho, orégano e pimenta verde para alimentos saborosos. E para preparações doces, adoro usar aveia e pasta de amendoim. Procuro sempre escolher ingredientes naturais e o menos processados possível.



POROTOS CON RIENDAS Y LA COLOR

6 porções / 2 horas 30 minutos

INGREDIENTES

2 xícaras de feijão que tenha ficado de molho na noite anterior
1-2 folhas de louro
1 cebola cortada em cubos
1 dente de alho picado finamente
1 colher de sopa de pimenta vermelha
1 colher de chá de cominho em pó
½ xícara de páprica vermelha picada
4 fatias de bacon
2 xícaras de abóbora cortada em cubos
200 g de macarrão
Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Numa panela grande, coloque o feijão demolido com água suficiente para cobri-lo. Adicione as folhas de louro e uma colher de sal. Cozinhe em fogo médio até o feijão ficar macio (aproximadamente 1 hora e 30 minutos).
2. Enquanto isso, numa frigideira, refogue a cebola e o alho. Adicione o pimentão colorido, o cominho, o sal e a pimenta. Quando a cebola estiver macia, acrescente o colorau e cozinhe até que tudo fique macio. Reserva.
3. Quando o feijão estiver cozido, coloque o soffrito na panela junto com o bacon e a abóbora. Cozinhe por mais 30 minutos.
4. Por fim, adicione o macarrão cru e cozinhe por mais 20 minutos, mexendo de vez em quando.
5. Sirva quente.



10 minutos

* LA COLOR:

Em uma panela, em fogo baixo, coloque 4 dentes de alho descascados, ½ xícara de manteiga, 2 colheres de sopa de páprica moída, 1 xícara de óleo, 1 folha de louro e ½ colher de chá de sal. Cozinhe, mexendo ocasionalmente. A mistura deve ficar com uma cor avermelhada. Caso necessário, adicione mais páprica para intensificar a cor. Desligue o fogo e coe a mistura. Deixe esfriar até a temperatura ambiente. Despeje em um frasco limpo e guarde.



MOTE CON OSOS

ESTA DUPLA CRIA UMA IDEIA MUITO COMPLETA DO SABOR DA COZINHA CHILENA. O PODER DO FEIJÃO COM REDEAS JUNTO COM UMA SOBREMESA COMO MOTE CON HUESILLO, É UMA EXPLOÇÃO DE PRAZER QUE PROPORCIONA UMA VIAGEM AO CORAÇÃO AMOROSO DO CHILE.


UMA JÓIA DE CADA DIA SABOR PURO

No coração da tradição culinária chilena, o feijão com rédeas e "la color" ocupa um lugar especial. O feijão com rédeas, prato robusto e saboroso, personifica a essência da comida caseira chilena, daquelas que muitas famílias da Metso continuam a preparar independentemente dos locais ou estações do ano.

Composto por feijão cozido lentamente com pedaços de chouriço e costelinha de porco, este prato é uma verdadeira celebração dos ingredientes locais e da tradição das refeições de panela. O seu curioso nome advém da forma como é servido, com as "rédeas", ou tiras de massa, acrescentadas no final, oferecendo um contraste de texturas que o torna uma experiência culinária única. Para além do sabor, o feijão com rédeas é uma homenagem à cozinha das nossas avós, que preparavam refeições substanciais e nutritivas para reunir a família à mesa.

Ao lado, "la color", molho tradicional feito com manteiga e pimenta colorida, representa a própria essência da comida caseira chilena. Frequentemente utilizado para dar sabor e cor a diversos pratos, "la color" é um símbolo de simplicidade e autenticidade, que confere um toque de calor e sabor profundo às refeições. A sua presença nas mesas realça a importância dos ingredientes locais e a tradição de temperar com amor.

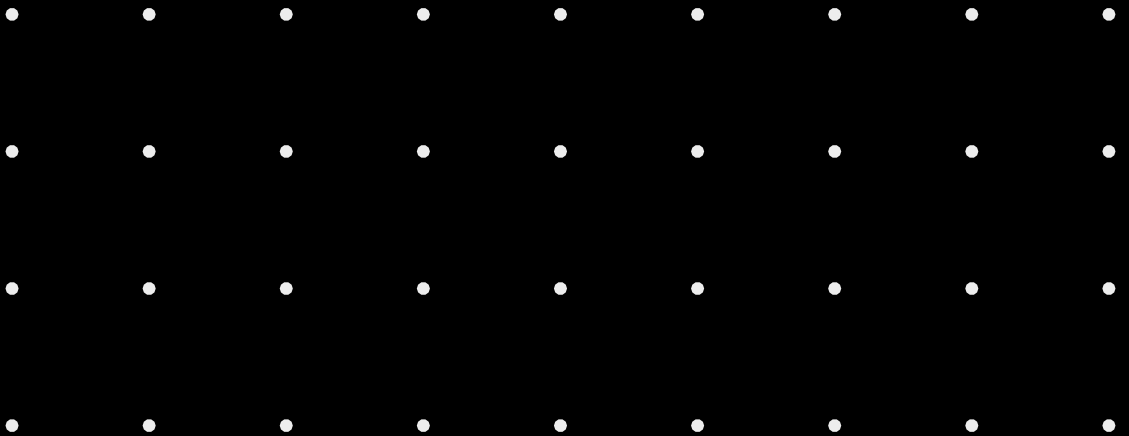
Estes pratos refletem uma profunda ligação à terra e à história. Os feijões com rédeas e "la color" evocam memórias de reuniões familiares, de dias no campo e da vida simples mas vibrante que caracteriza o país. São uma lembrança tangível das raízes culturais, uma forma de manter vivas as tradições num mundo em rápida mudança.



AJO
DE CIGÜEÑA
AJO DE CABEZA
REDONDA
AJO MONTECINO
AJO PERRUNO

Allium sativum

SEU CORAL EXPLODE
OCEÂNICO.
ENTRE O VERDE PURO DO
COENTRO, O CEBOLA
RINDO, ROSQUEANDO
SUA PRATA.
ESTOU BEBENDO SANGUE
DO MAR NO SUCO DAS
PIURAS!



EL PIURE

(CHILE)



{Pyura chilensis} Animal marinho invertebrado de cor vermelha brilhante, que vive dentro de uma estrutura rochosa chamada roca ou lambedor. Está presente nas costas do Chile e do Peru. Sua textura é macia e suave. Seu sabor característico é o iodo intenso.

Pablo Rivera

Manager, Key Account
MA SAM Site account management - Center



"COZINHAR É MINHA PAIXÃO, POIS ME CONECTA COM MINHA MÃE E SEUS SEGREDOS CULINÁRIOS, ATIVA A CRIATIVIDADE E É UM EXEMPLO DE UNIÃO FAMILIAR"

Pablo Rivera

MEUS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❁ Mostarda
- ❁ Alho
- ❁ Peixe



MESMO QUE ÀS VEZES O PRATO JÁ ESTÁ DEFINIDO, sempre há espaço para brincar com temperos, cores ou adicionar um ingrediente inesperado. É incrível como uma pequena mudança pode gerar novas sensações em quem experimenta. Na cozinha a sua imaginação não tem limites. Cozinhar é um momento de partilha, seja com a família em casa ou com os amigos numa reunião. Cozinhar juntos tornase um ponto de encontro que impacta a nossa qualidade de vida e, sem dúvida, nos deixa mais felizes.

Convido você a ousar. Agora é a sua vez... Seus sentimentos podem ser diferentes, mas de uma coisa tenho certeza: cozinhar é felicidade.



CONGRIO CALDILLO

2 porções / 1 horas 30 minutos

INGREDIENTES

2 dentes de alho
½ cebola
½ tomate
1 cenoura
½ páprica vermelha
Azeite, sal, orégano e pimenta colorida 1
colher de sopa de molho de tomate
2 batatas médias
2 medalhões de congrio vermelho
½ xícara de vinho branco
700 cc de caldo de congrio
1 colher de sopa de creme de leite
2 punhados de camarão cozido
Coentro fresco picado, para servir



CHARDONNAY

UM CHARDONNAY COM BOA ACIDEZ E NOTAS DE FRUTAS BRANCAS MADURAS É UM BILHETE DIRETO PARA O PACIFIC CONGRIO CALDILLO HEAVEN. SEU CORPO E ESTRUTURA MÉDIOS TORNAMNO UM COMPANHEIRO IDEAL PARA O PRATO FAVORITO DE NERUDA.

PREPARAÇÃO

1. Prepare um caldo com a cabeça do congrio, o aipo e os dentes de alho. Deixe ferver por 1 hora e reserve.
2. Enquanto o caldo cozinha, pique os legumes: a cebola em penas, o tomate pelado e sem sementes em cubinhos, o aipo em pequenos pedaços, a cenoura em meias rodelas e o colorau em tiras.
3. Numa panela refogue os legumes com um pouco de azeite. Adicione sal, orégano e pimenta colorida. Quando estiver macio, adicione o molho de tomate e as batatas cortadas em rodelas pequenas. Misture bem.
4. Coloque os medalhões de congrio na panela, junte o vinho branco e cubra todos os ingredientes com o caldo fervente coado e reservado. Cozinhe em fogo baixo por no máximo 12-15 minutos. Se notar muita espuma na superfície, você pode removê-la delicadamente com uma colher.
5. Adicione o creme de leite e o camarão. Adicione com cuidado para não quebrar o congrio e cozinhe por mais 3 minutos.
6. Sirva com cuidado um medalhão de congrio em cada prato, acompanhado de batatas e legumes em bastante caldo. Polvilhe coentro picado por cima.

*SOPAIPILLAS E

PEBRE "CUCHAREAO":

Sopaipillas, uma mistura de farinha, manteiga, abóbora e sal, são acompanhamentos inevitáveis para dias chuvosos. O pebre, uma mistura fresca de pequenos pedaços de tomate, coentro, cebola e sal, seu acompanhamento perfeito.



UM ABRAÇO QUENTE DO MAR CHILENO

Caldillo de Congro é muito mais que um prato, é uma experiência sensorial que se conecta diretamente com a alma do Chile. Cada colherada é como sentir a brisa do mar no rosto, enquanto os sabores profundos e frescos do oceano se misturam com a terra generosa que o rodeia. Este caldo, que eleva o congro à categoria de símbolo nacional, capta a essência de um país onde o mar sempre foi protagonista.

Este guisado ou sopa, que combina o sabor profundo do congro com os aromas das ervas e legumes frescos, é um hino ao cotidiano dos pescadores que, com as mãos bronzeadas pelo sol e pelo trabalho, arrancam do oceano os ingredientes que Eles nutrem seu povo. A preparação do caldillo é um ritual em que a paciência e a dedicação se unem, como se cada ingrediente fosse uma palavra de um poema escrito em homenagem ao mar e a quem o honra.

Na cultura chilena, compartilhar um caldillo de congro é como abrir o coração. É um gesto de carinho, hospitalidade e compromisso com as próprias raízes. No seu caldo dourado cozinham-se as memórias das avós que o cozinhavam em panelas de barro, as histórias contadas no calor da cozinha e os sonhos de um país que sempre encontrou na simplicidade dos seus pratos a grandeza da sua identidade.

Assim, o caldillo de congro não é apenas alimento, é um símbolo de unidade e pertença. Os colaboradores da Metso sabem disso e por isso demonstram isso com orgulho, como um lembrete de que, com o tempo, a cultura chilena permanece viva em cada colherada, em cada mesa onde esta iguaria é servida e em cada coração que bate ao mesmo tempo. ritmo do seu mar.



AJÍ CRISTAL
AJÍ VERDE
KITUCHO
AJÍ DEL MONTE
CUMBARÍ
PUTITA

Capsicum baccatum

PERÚ



Machu Picchu
Distrito de Urubamba, Cusco
Perú

É O SABOR DA PIMENTA, A MAGIA DE MACHU PICCHU E O CALOR DE SEU POVO NUM ÚNICO ABRAÇO

Desde tempos imemoriais, a mineração tem sido o coração da economia peruana. Imagine os antigos habitantes dos Andes descobrindo o brilho do ouro, da prata e do cobre nas entranhas de suas montanhas sagradas.

Hoje, o Perú continua sendo um gigante na produção de metais, destacandose como o segundo maior produtor de cobre, prata e zinco, além de ser um dos líderes mundiais na extração de ouro.

Essa riqueza mineral, na qual a Metso contribui ao ser pioneira em tecnologias sustentáveis e soluções integrais para a indústria, não só movimenta a economia, mas também se reflete na gastronomia do país.

Depois de um longo dia em minas subterrâneas, um mineiro de Cajamarca pode saborear um chicharrón con mote, onde a suculência da carne se combina com a textura do milho cozido. Em Arequipa, as humitas, feitas com milho verde e envoltas em folhas, oferecem um lanche reconfortante e cheio de sabor. E em Puno, a pachamanca, um banquete cozido no subsolo com pedras quentes, não só nutre o corpo, mas presta homenagem à Pachamama, a Mãe Terra, em um ritual que liga aqueles que estão comendo às suas raízes ancestrais.

A culinária peruana, com sua mistura única de sabores e tradições, é símbolo de identidade e orgulho nacional, nutrindo o corpo e o espírito de quem a aprecia.

Lucía Serpa
Team Leader, Talent
MA SAM HR Talent Management



"COZINHAR É UMA FORMA EXPRESSAR ESTIMA PARA OS OUTROS E PARA SI MESMO, E PARA CRIAR MOMENTOS QUE PODE SER LEMBRADO COM O MESMO AMOR"

Lucía Serpa

MEU INGREDIENTES FAVORITOS

- ❁ Canela
- ❁ Baunilha
- ❁ Queijo



COZINHAR ESTÁ PROFUNDAMENTE LIGADO ÀS NOSSAS MEMÓRIAS. Lembrome do dia em que minha mãe fez panquecas para mim e minha irmã pela primeira vez e, embora o gesto tenha sido simples, o calor daquele momento ficou comigo. Desde então nasceu o meu amor por preparar sobremesas. Agora tenho quatro sobrinhos com quem gosto muito de passar o tempo; Claro, a sobremesa nunca falta. Cada vez que preparo algo delicioso, penso em como aquele gesto pode fazer alguém se sentir em casa, cuidado e amado. Para mim, cozinhar é uma forma de expressar estima pelos outros e por si mesmo, e de criar momentos que, como aquelas panquecas da minha infância, possam ser lembrados com o mesmo carinho e sempre revividos.

SUSPIRO AO LIMEÑA

4 porções / 50 minutos

INGREDIENTES

Para a base:

400 gr de leite condensado

400 gr de leite fervido

2 gemas de ovo

½ copo de açúcar

Para o merengue:

1 xícara de açúcar ¼

xícara de água

4 claras de ovo

2 colheres de sopa de vinho

do Porto

Para decorar:

Canela em pó (opcional)

PREPARAÇÃO

1. Para a base: Em uma panela grande misture o leite condensado e o leite evaporado. Mexa constantemente, por cerca de 15 a 20 minutos, até que o fundo fique visível ao passar a colher. Retire do fogo e acrescente o açúcar e as duas gemas. Bata rapidamente até ficar integrado.

2. Coe a mistura para retirar grumos e deixe esfriar até a temperatura ambiente.

3. Leve à geladeira por 8 horas.

4. Para o merengue: Em uma panela pequena, misture o açúcar e a água. Cozinhe em fogo médio até que o açúcar se dissolva e a mistura atinja 115°C (use um termômetro para doces, se possível).

5. Enquanto o açúcar cozinha, em outra tigela ou tigela grande, bata as claras em neve até formar picos moles.

6. Quando o cozimento estiver pronto, despeje quente sobre as claras em neve, continuando a bater em velocidade alta. Continue até que o merengue fique brilhante e forme picos firmes, 5-7 minutos. Adicione o porto e misture delicadamente para incorporar.

7. Sirva a mistura base em 3 ou 4 recipientes individuais. Cubra com o merengue, espalhando delicadamente com uma espátula. Se desejar, antes de servir polvilhe um pouco de canela em pó para decorar.

LIMONADA

UM SIMPLES, MAS BEM PREPARADO LIMONADA PODE LEVE O SUSPIRO A OUTRO NÍVEL LIMEÑA. ESTA BEBIDA REFRESCANTE FEITO COM LIMÃO, ÁGUA E AÇÚCAR PROPORCIONA UM ACIDEZ REFRESCANTE QUE CONTRASTE COM A DOÇURA E CREMOSIDADE DE SOBREMESA PERUANA POR EXCELÊNCIA.





O DOCE MÁGICO DE LIMÃO

A história do suspiro a la Lima é um sussurro delicado de épocas passadas, onde o esplendor do vicereinado espanhol encontrou o espírito vibrante das terras peruanas. Imagine uma cozinha colonial repleta de aromas requintados e segredos partilhados entre cozinheiros espanhóis e indígenas.

Nesta dança de ingredientes e tradições nasceu o suspiro a la Lima, uma sobremesa que combina a iguaria branca, com a sua suavidade paradisíaca do leite condensado e das gemas, com um merengue etéreo que se derrete na boca como um beijo de doce.

Este doce tornou-se a alma das celebrações, o protagonista das festas e o convidado ilustre de casamentos e aniversários. Não há festa que não se sinta completa sem a sua presença, sem o abraço suave do seu manjar branco e a leveza do seu merengue que, como um sonho, se dissolve num sussurro de doçura.

O suspiro a la limeña é uma expressão da identidade Lima, símbolo da riqueza cultural do Peru. É um reflexo da beleza efémera e da arte culinária que perdurou ao longo dos séculos, mantendo-se fiel às suas raízes enquanto conquista corações e paladares em todo o mundo.

Assim, o suspiro a la Lima continua a ser um doce emblema da história e da alma de Lima, um símbolo de elegância e romance que continua a inspirar e encantar aqueles que têm o prazer de desfrutar da sua extraordinária perfeição.



CANELA
CANELO
CANELA EN RAMA
CANELO DE
CEYLÁN

Cinnamomum verum

Diego Tarazona

Manager, Site Account

MA SAM Site account management - North PE



"ASSIM COMO NA VIDA, PARA OBTER EXPERIÊNCIAS MEMORÁVEIS, O INGREDIENTE SECRETO É O AMOR E A DEDICAÇÃO"

Diego Tarazona

MEU INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Carnes
- ❖ Especiarias
- ❖ Vegetais



NÃO SOU UM CHEF ESPECIALISTA em sigo as receitas à risca, mas o que mais gosto na cozinha é a experiência que se cria. Como na vida, não importa tanto quais ingredientes você tem, mas como você os mistura e a paixão que você coloca nisso. Posso não conhecer todos os sabores do mundo, mas coloco amor e dedicação em cada passo.

Cozinhar não é apenas preparar alimentos; É construir momentos carinhosos com quem amo, compartilhando não só o processo, mas também risadas, conversas e lembranças que perduram.

No final das contas, não importa se o prato está perfeito. O que conta mesmo é que cada mordida carrega o sabor dos momentos compartilhados e o amor que foi colocado em sua criação.



CEVICHE

4 porções / 60 minutos

INGREDIENTES

500-600 g de filés de peixe fresco (corvina, bonito, linguado ou mahi mahi).
1 cebola roxa em fatias finas.
2-3 raminhos de coentro fresco.
1-2 pimentões amarelos ou habanero, cortados ao meio, sem sementes e sem casca.
1 xícara de suco de limão, espremido na hora Coentro picado, para servir
Sal a gosto

* OPÇÕES DE ACOMPANHAMENTO:

Folhas de alface
Canchita (milho torrado) e choclo (milho parboilizado)
Batata doce em rodelas grossas parboilizada ou em chifles
Pimentão banana verde, finamente picado ou fatiado, Azeite

PREPARAÇÃO

1. Corte o peixe em cubinhos e coloqueos num recipiente de vidro. Cubra com água fria e uma colher de sal. Cubra e leve à geladeira.
2. Em uma tigela, esfregue as rodelas de cebola com 1/2 colher de sopa de sal e enxágueas com água fria para reduzir o ardor.
3. Retire o peixe da geladeira e enxágue para tirar o sal. Coloque em um recipiente com metade das rodelas de cebola, os ramos de coentro (coentro) e a pimenta malagueta. Despeje o suco de limão por cima e adicione sal a gosto. Se desejar, adicione alguns cubos de gelo para diminuir a acidez.
4. Cubra e leve à geladeira novamente por 5 a 15 minutos ou até o peixe ficar branco. Se você usar limão sutil, o peixe ficará bronzeado mais rápido.
5. Retire os raminhos de coentro e a pimenta malagueta da mistura. Prove a mistura e ajuste o sal se necessário.
6. Sirva o ceviche em pratos ou tigelas, decorado com cebola fatiada, coentro picado e pimenta malagueta a gosto. Sirva com as guarnições que preferir.

PISCO SOUR

LA MEZCLA EQUILIBRADA DE PISCO, LIMÓN, AZÚCAR Y CLARA DE HUEVO GENERA UN SABOR ÁCIDO, DULCE Y REFRESCANTE CON UN TOQUE SUAVE DE AMARGURA; IDEAL PARA ACOMPAÑAR ESTE PLATO FRESCO Y MARINO.



ENCANTO ATIVADO A COSTA

O ceviche peruano é uma autêntica celebração da rica cultura e diversidade do Perú. Cada ingrediente reflete uma história que viaja desde a costa do Pacífico até as alturas majestosas dos Andes, refletindo uma fusão de culturas, tradições e sabores que dão vida à identidade peruana e onde a Metso se integrou fortemente.

A sua preparação é uma verdadeira arte, aperfeiçoada ao longo dos séculos, que combina as influências das culturas indígenas com as contribuições da colonização espanhola e a chegada de diversas comunidades de imigrantes, como os chineses e os japoneses. Esta rica mistura deu origem a variedades de ceviche únicas e representativas da maravilhosa diversidade do Peru.

Com o seu peixe fresco e brilhante marinado em sumo de limão, é uma delícia que se destaca pela utilização de ingredientes frescos e locais. O peixe da melhor qualidade é marinado em sumo de limão, celebrando a frescura do mar. Cebola, coentro e pimenta amarela acrescentam profundidade e carácter, criando sabores frescos que homenageiam a riqueza do solo peruano.

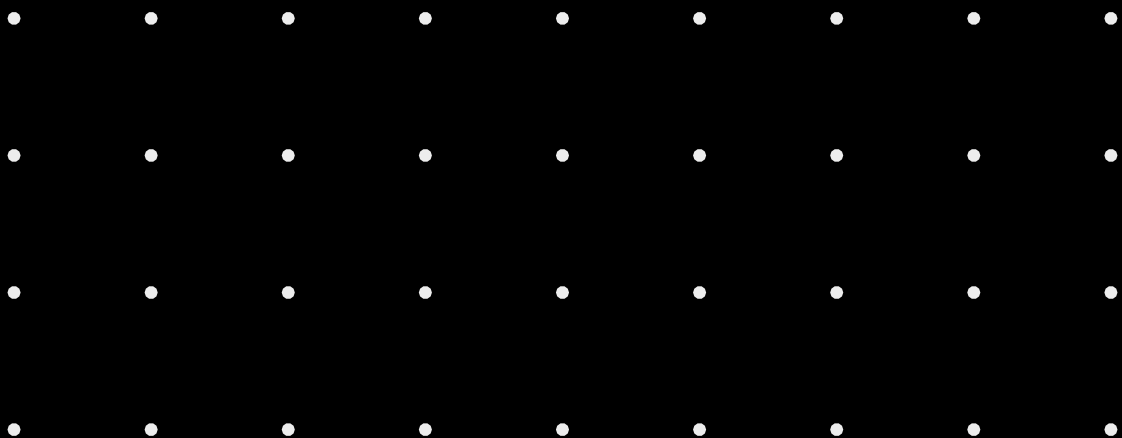
Ceviche reflete a relação harmoniosa entre o homem e a natureza no Peru. É um testemunho da riqueza dos recursos marinhos e do profundo respeito por eles. A preparação do ceviche envolve um equilíbrio delicado: o peixe deve ser fresco, a marinada na medida certa e os ingredientes complementares devem realçar, e não obscurecer, o sabor primário. Este equilíbrio é reflexo da filosofia de vida do Peru, onde a ligação com a terra e o mar é valorizada.

Em 2021, a UNESCO reconheceu o ceviche peruano como Patrimônio Cultural Imaterial da Humanidade. Este reconhecimento destaca a importância cultural e as práticas associadas à preparação e consumo deste emblemático prato peruano.



LIMÓN
LIMÓN REAL
CITRÓN
LIMÓN PERSA
LIMA
LIMÓN CRIOLLO
Citrus limon

VOCÊ É A RAINHA DOS ANDES,
A ESTRELA DOS NOSSOS
CAMPOS, A RIQUEZA DO
NOSSO TERRENO GENEROSO.
OH, PAPA ABENÇOADO,
PAPA SANTO! EM VOCÊ
ENCONTRAMOS FORÇA E
SUSTENTABILIDADE, NO SEU
SABOR A HISTÓRIA ESTÁ
ESCONDIDA UMA CIDADE.



A BATATA

(PERÚ)



{ **Solanum tuberosum** } Tubérculo comestível que cresce no subsolo, facilmente adaptável às diversas condições climáticas. Originário da região que inclui o planalto dos Andes centrais, é a base da dieta andina e um símbolo da generosidade da terra.

Ybarburí Caparó

Assistant Manager, Commercial Reporting
MA SAM Service Commercial Support



"COZINHAR ME PERMITE
CONECTAR-ME COM AS MINHAS
RAÍZES E COM AS PESSOAS QUE
MAIS AMO, CRIAR INSTANTES
ESPECIAIS AO REDOR DA MESA.
EM CADA MORDIDA HÁ UM
PEDAÇO DO MEU CORAÇÃO"

Ybarburí Caparó

MEU
INGREDIENTES
FAVORITOS

- ❁ Cebola
- ❁ Tomate
- ❁ Alho



COZINHAR É MEU REFÚGIO, um espaço relaxante onde deixo a criatividade fluir misturando ingredientes e transformando o simples em algo especial. Os cheiros e sabores transportam-me para a minha infância, lembrando bons momentos com a minha mãe na cozinha. Principalmente as sobremesas de domingo, que continuam a ser as minhas preferidas porque adoro cozinhar! Cada prato é mais que comida; É uma forma de cuidado e amor. Fazer algo delicioso para alguém é minha maneira de dizer o quanto me importo.



ROCOTO RELLENO

4 porções / 1 hora 20 minutos

INGREDIENTES

4 pedras
1 cebola picada
2 dentes de alho picados
1 colher de chá de cominhos
500 g de carne moída ou picada
1 pimenta panca picada
¼ xícara de amendoim picado
1 colher de chá de pimenta
1 colher de chá de sal
1 colher de chá de orégano
¼ xícara de passas picadas
¼ xícara de azeitonas picadas
2 ovos cozidos picados
4 fatias de queijo
2 ovos
1 xícara de leite fervido
Azeite para cozinhar

Para o molho (opcional):

1 xícara de molho de tomate
1 colher de sopa de pimenta ou pasta de pimenta amarela
1 colher de chá de açúcar
Sal e pimenta a gosto

PREPARAÇÃO

1. Lave as pimentas e deixe-as de molho em água e sal por 15-20 minutos para reduzir o excesso de ardor. Enxágue e deixe escorrer.
2. Retire a tampa, retire o miolo e as sementes. Reserve a parte de cima (tampa do rocoto).
3. Prepare o recheio: numa frigideira aqueça o azeite, junte a cebola, o alho e o cominho. Adicione a carne, a panca chili, o amendoim, a pimenta, o sal e o orégano. Cozinhe por 10 minutos.
4. Adicione passas, azeitonas e ovos cozidos picados ao recheio.
5. Recheie os rocotos com a mistura, acrescente o queijo e tampe.
6. Coloque os rocotos num tabuleiro e cubra com a mistura de ovo e leite.
7. Leve ao forno a 180°C durante 15-20 minutos ou até o queijo derreter e os rocotos dourarem.
8. Sirva os rocotos quentes. Você pode acompanhar com purê de batata, se desejar.



CHILCANO

ESTA BEBIDA FRESCA E LEVE FEITA DE PISCO, LIMÃO E ÁGUA COM GÁS, CRIA UMA EXPERIÊNCIA DE SABOR ESPUMANTE QUE CONTRASTA BEM COM A INTENSIDADE EXUBERANTE DO ROCOTO. VOCÊ TAMBÉM PODE EXPERIMENTAR COM MARACUJÁ CHILCANO.

ENTRE FOGO E TERRA A HISTÓRIA DA ROCOTO AREQUIPEÑO

No coração do altiplano de Arequipa, entre a majestade das montanhas e a vastidão dos campos dourados, esconde-se uma lenda culinária que cativou gerações: a história do Rocoto Relleno Arequipeño. Esta é uma história que mistura magia, tradição e o espírito inquebrantável dos habitantes desta terra.

Na antiga Arequipa vivia uma jovem chamada Amara, conhecida por sua prodigiosa habilidade na cozinha. Um dia, enquanto caminhava pelos campos ao redor do vulcão Misti, ele encontrou uma planta rocoto, uma pimenta vermelha picante. O rocoto, de cor vermelha intensa e formato robusto, parecia brilhar com luz própria.

Inspirada por esta descoberta, Amara reuniu os ingredientes mais preciosos: carne bovina e suína, arroz, azeitonas e especiarias aromáticas que colecionou nas suas viagens pela região.

Cozinhou a carne com cebola e alho, acrescentando azeitonas verdes e temperos. Depois encheu cada rocoto com essa mistura, selando com uma mistura de amor e devoção. Os pimentões foram cozidos lentamente, permitindo que os sabores se fundissem e criassem uma sinfonia de texturas e sabores que evocavam a terra, o fogo e a história de Arequipa.

Com o tempo, Rocoto Relleno tornou-se uma joia da gastronomia local, um símbolo de tradição e criatividade. Cada vez que este prato é servido, não só se celebra uma receita, mas também o legado de Amara, cuja magia culinária e amor por sua terra deixaram uma marca indelével na cultura de Arequipa.



ROCOTO
LOCOTO
CHILE MANZANO
Capsicum pubescens

Elwin Huamani

Manager, Technical Sales Support
MA SAM TSS GBPM



"PARA MIM, COZINHAR É CRIATIVIDADE, DEDICAÇÃO E UM RITUAL PARA UNIR A FAMÍLIA EM MOMENTOS ESPECIAIS"

Elwin Huamaní

MIS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❖ Alho
- ❖ Batata
- ❖ Soja



EU GOSTO DE COZINHAR em momentos especiais. Dedico todo o meu esforço à preparação de pratos com sabores complexos, aproveitando a diversidade de ingredientes que temos à mão. Não sou do tipo que segue sempre a tradição; Gosto de mudar ingredientes e adicionar outros para descobrir novos sabores. Nem sempre consigo o resultado que espero, mas cada erro é uma oportunidade de aprender até encontrar um prato que não só seja delicioso, mas também único. Prefiro pratos que demoram muito para serem preparados, aqueles que podem levar até quatro horas.

Para mim é um ritual: marinar a carne, preparar os ingredientes e, se puder usar flambagem, grelha ou defumador com toras de frutas, muito melhor.

Tudo que faço na cozinha tem um propósito: reunir a família, compartilhar um momento especial e desfrutar de boa comida e bebida juntos.

LOMO SALTADO

4 porções / 30 minutos

INGREDIENTES

500 g de lombo de boi em tiras
3 colheres de sopa de molho de soja
2 dentes de alho picados
Sal e pimenta a gosto
2 colheres de sopa de óleo vegetal
1 cebola roxa cortada em penas
2 tomates cortados em gomos
1 pimentão amarelo
Coentro (coentro) fresco picado para decorar
batata frita e arroz branco (para acompanhar)

PREPARAÇÃO

1. Numa tigela, coloque as tiras de lombo temperadas com molho de soja, alho, sal e pimenta. Deixe marinar por 15-20 minutos.
2. Em uma frigideira grande ou wok, aqueça o óleo em fogo alto. Adicione o lombo marinado e cozinhe por 2-3 minutos até dourar. Retire a carne e reserve.
3. Na mesma panela, acrescente a cebola e refogue até ficar macia. Em seguida, adicione os tomates e a pimenta amarela. Cozinhe por mais 2 minutos.
4. Volte a colocar a carne na panela com os legumes e misture. Cozinhe por alguns minutos para integrar os sabores. Ajuste o sal e a pimenta a gosto.
5. Sirva quente, decorado com coentro fresco. Sirva com batatas fritas e arroz branco.



CERVEJA

UMA BOA CERVEJA LOURA, BEM REFRIGERADA, É UMA ÓTIMA COMPANHEIRA PARA ESTE SABOROSO CLÁSSICO, REALÇANDO SEUS SABORES COM SUAVE AMARGURA E ACIDEZ. A CARBONATAÇÃO DA CERVEJA TAMBÉM PODE AJUDAR A LIMPAR O PALATO ENTRE AS MORDIDAS, REALÇANDO A SUAVIDADE DA CARNE.



UMA FESTA NA FRIGIDEIRA

Lomo saltado é muito mais que um prato popular no Peru; É um emblema da identidade cultural do país, um reflexo da sua história e uma celebração da sua diversidade gastronómica. Este prato, que funde ingredientes e técnicas de diferentes tradições culinárias, encarna a riqueza cultural do Peru e a sua capacidade de integrar influências externas, mantendo uma essência autêntica e única.

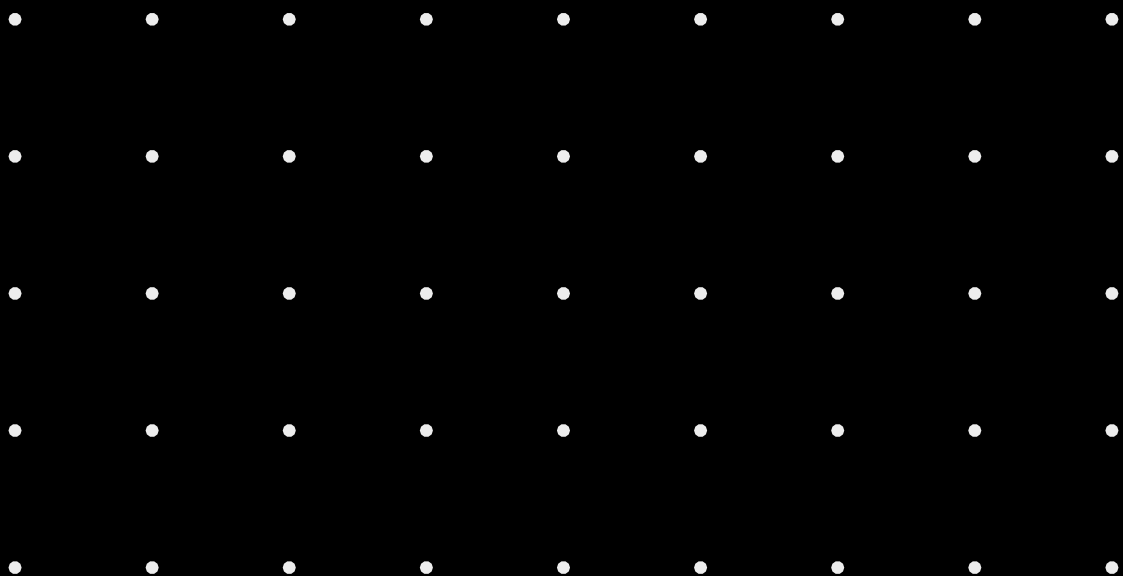
Lomo saltado é um exemplo claro da influência multicultural na culinária peruana. Sua origem está na combinação de elementos da culinária chinesa e peruana. Introduzido pela imigração chinesa no século XIX, o prato incorpora técnicas de refogado, típicas da culinária asiática, e as funde com ingredientes locais como lombo de vaca, tomate e batata. Esta mistura de influências reflete a capacidade do Peru de adatar e enriquecer sabores globais, criando uma culinária distintamente peruana.

Em todo o Peru, o lomo saltado se adapta às variações regionais, demonstrando a diversidade dentro do país. Desde a forma como é preparado até os acompanhamentos utilizados, cada região pode adicionar seu toque, enriquecendo ainda mais o prato e refletindo a rica variedade cultural do Peru. Seu sabor distinto e preparação acessível permitem que todos compartilhem e celebrem a identidade peruana através da comida.



CEBOLLA
MORADA
CEBOLLA ROJA
CEBOLLA
PÚRPURA
Allium cepa L

CHICHA É A BEBIDA
DOS DEUSES,
FERMENTADA COM
ALMA DO NOSSO
TERRA, UNINDO
AS COMUNIDADES EM
CADA GOLE.



Extraído de "Os Rios Profundos"
JOSÉ MARÍA ARGUEDAS
Escritor e poeta peruano

O MILHO ROXO

(PERÚ)



{Zea Mays} Alimento fundamental na cultura peruana, esse cereal que cresce em plantas de caule grosso de até 3 metros de altura, produz grãos de diversas cores e tamanhos. Ingrediente básico da gastronomia do Peru, é um tesouro ancestral que foi transmitido de geração em geração.



Ximena Rojas
Specialist, Purchasing
SVSS IPRO Americas

"COZINHAR COM AMOR SIGNIFICA COLOQUE TODOS OS NOSSOS CORAÇÃO EM CADA PRATO O QUE FAZEMOS, FAZER DA COZINHA O CORAÇÃO DA CASA".

Ximena Rojas

MEUS INGREDIENTES FAVORITOS

- ❁ Alho amarelo
- ❁ Frango
- ❁ Arroz



A COZINHA É MUITO MAIS DO QUE UM LUGAR ONDE PREPARAMOS ALIMENTOS; é um espaço de encontro, de sabores partilhados e de laços que se fortalecem a cada prato. Para mim a comida é uma linguagem de amor, talvez a mais sincera que tenho para me expressar.

Há motivos que o comprovam: os sabores remetem-nos a momentos especiais, porque a memória olfativa tem um poder único de despertar emoções e criar laços inesquecíveis. Preparar e compartilhar uma refeição nutritiva com alguém é uma forma de cuidar do seu bemestar, de mostrar que nos preocupamos com a sua saúde. E cozinhar pensando em quem vai saborear nosso prato nos enche de uma motivação especial, pois sabemos que esse simples ato também é um gesto de carinho.

Afinal, o amor está na cozinha, em cada refeição que partilhamos e em cada pequeno detalhe que dedicamos, tanto aos outros como a nós próprios.

GALINHA APIMENTADA

4 porções / 2 horas

INGREDIENTES

1 peito de frango inteiro com osso
Sal e pimenta a gosto
Azeite
1 cebola grande
3 dentes de alho
3 pimentões amarelos, descascados e sem sementes
2 fatias de pão
1/2 xícara de leite evaporado
4 metades de nozes
2 colheres de sopa de queijo parmesão
Arroz branco cozido
2 batatas cozidas cortadas em
rodela 1 ovo cozido
4 azeitonas pretas

PREPARAÇÃO

1. Cozinhe o peito de frango em água e sal até ficar macio. Depois de cozido, esmigalhe em pedaços pequenos e reserve o caldo.
2. Numa frigideira, aqueça o azeite em fogo médio e acrescente a cebola, o alho e a pimenta malagueta. Tudo cortado em pedaços pequenos. Refogue até ficar macio e dourado. Retire do fogo e deixe esfriar.
3. Mergulhe o pão no leite evaporado e um pouco do caldo reservado para umedecê-lo.
4. Misture com o sofrito, as nozes e o queijo parmesão até obter um molho homogêneo engrossar.
5. Ajuste o tempero se necessário.
6. Sirva o frango com chili sobre o arroz branco, acompanhado de batata, rodela de ovo cozido e azeitonas.



CHICHA ROXA

POR SER UMA BEBIDA DOCE E REFRESCANTE À BASE DE MILHO ROXO, A CHICHA MORADA, BEM GELADA, PODE EQUILIBRAR O SABOR SALGADO, CREMOSO E LEVE PICANTE DO AJÍ DE GALLINA.



O MANJAR REAL DO PERÚ

O sublime Ají de Gallina pode ser considerado um 'irmão' de Manjar Blanco, uma versão originalmente doce. Embora possa parecer uma fantasia culinária, este prato requintado no seu início parecia mais uma sobremesa encantadora do que um prato principal, devido às suas origens e influências catalãs.

Durante a época colonial, o Ají de Gallina empreendeu uma viagem encantadora desde Espanha até à costa do Peru, onde se transformou no delicioso prato que conhecemos hoje. Nesta nova terra, o peito de frango, o arroz e as nozes continuaram a ser os pilares da receita. Porém, as amêndoas e o aç car foram substituídos pelas nozes e pelo vibrante pimentão amarelo, conferindo ao prato um tom de cor e uma explosão de sabor que conquistou o coração dos peruanos.

A pimenta amarela não só deu ao prato sua cor dourada distinta, mas também o libertou de seu passado doce, abraçando um perfil de sabor mais ousado e picante. Hoje, o Ají de Gallina evoluiu ainda mais, com adição de ingredientes para intensificar seu sabor e embelezar sua apresentação.

Há quem prefira enfeitar este prato com rodelas de ovo cozido ou azeitonas inteiras, dando um toque especial ao seu sabor. Além disso, o rico guisado de Ají de Gallina tornou-se o recheio de criações requintadas como os Tequeños de Ají de Gallina, uma massa de farinha frita, e as Empanadas de Ají de Gallina, confeccionadas com uma deliciosa mistura de sabores. Cada variação e adição a esta receita tradicional não só celebra o seu legado histórico, mas também homenageia o amor e a criatividade que transformaram este prato em uma joia da gastronômica peruana.



HUEVO DE
GALLINA
FRESCO
DE CORRAL
HUEVO DE GRANJA
CRIOLLO
Gallus gallus

GLOSSÁRIO

CHICÓRIA

Planta de folhas verdes utilizada em diversas cozinhas pelo seu sabor levemente amargo.

PIMENTÃO AMARELO

Pimenta peruana de sabor suave e cor viva, utilizada em diversas preparações tradicionais.

CACHAÇA

Destilado brasileiro de caña de açúcar, base de la caipirinha.

QUADRA DE BASQUETE

Milho torrado típico do Peru, com textura crocante e sabor de nozes.

CENOURA

É o termo português para cenoura.

CHICHA ROXA

Bebida peruana feita com milho roxo, frutas e especiarias.

CHILCANO

Bebida peruana à base de pisco, limão, ginger ale e gelo.

CHAPALELE

Pão de batata cozida e farinha, que costuma acompanhar o Chilote curanto.

CURANTO

Preparado chilote que cozinha carnes e frutos do mar em cova subterrânea, utilizando pedras quentes e folhas de nalca.

CUSCÚS

Sêmola de trigo cozida no vapor, popular no Brasil como acompanhamento doce ou salgado.

INGUINDADO

Licor chileno artesanal feito com conhaque e cerejas maceradas.

JAMBU

Erva amazônica usada no Brasil, conhecida por produzir sensação de formigamento na boca.

QUEIJO COALHO

Queijo típico do Nordeste do Brasil, conhecido pela capacidade de derreter sem perder a forma, ideal para grelhar.

MERKEN

Tempero chileno de cacho de pimenta de cabra seca, defumada e moída, com toque picante.

MOTE COM OSSOS

Bebida chilena feita com trigo cozido (mote) e pêssegos desidratados (huesillos) em calda.

PAIO

Tipo de linguiça brasileira semelhante ao chouriço, utilizada em diversas receitas tradicionais.

PEIXE FRANGO

Pescoço de frango em português (pescoço), usado para dar sabor a caldos e sopas.

PIURE

Animal marinho chileno de sabor intenso e cor laranja, utilizado sozinho ou acompanhando ceviches e frutos do mar.

PULMAY

Versão do curanto preparado em panela, tradicional da ilha de Chiloé, sul do Chile.

ROCOTO

Pimenta peruana de sabor intenso, utilizada em diversas preparações.

SAGU

Sobremesa brasileira feita com pérolas de tapioca, muitas vezes cozida em vinho ou leite.

SALSA

Aipo em português. É utilizado para dar sabor a caldos e sopas.

TUCUPI

Caldo fermentado feito de mandioca, utilizado na culinária amazônica brasileira.

TABELA DE EQUIVALÊNCIAS

CONVERSÃO MEDIDAS LÍQUIDAS

Copos	Mililitros
$\frac{1}{4}$ copo (4 colheres)	60 ml
$\frac{1}{3}$ copo (5 colheres)	80 ml
$\frac{1}{2}$ copo	120 ml
$\frac{2}{3}$ copo	160 ml
$\frac{3}{4}$ copo	180 ml
1 copo	240 ml
$1\frac{1}{4}$ copo	300 ml
$1\frac{1}{3}$ copo	320 ml
$1\frac{1}{2}$ copo	360 ml
$1\frac{2}{3}$ copo	400 ml
$1\frac{3}{4}$ copo	420 ml

CONVERSÃO MEDIDAS LÍQUIDA

Colheres	Mililitros
$\frac{1}{4}$ colher	1 ml
$\frac{1}{2}$ colher	2,5 ml
$\frac{3}{4}$ colher	4 ml
1 colher	5 ml
$1\frac{1}{4}$ colher	6 ml
$1\frac{1}{3}$ colher	7,5 ml
$1\frac{1}{2}$ colher	8,5 ml
2 colheres	10 ml
1 colher	15 ml
2 colheres	30 ml

CONVERSÃO DE FARINHA

Copos	Gramas
1 colher de sopa	9 gr
$\frac{1}{4}$ xícara (4 colheres de sopa)	35gr
$\frac{1}{3}$ xícara (5 colheres de sopa)	50 gr
$\frac{1}{2}$ xícara	70 gr
$\frac{2}{3}$ xícara	100 gr
$\frac{3}{4}$ xícara	105 gr
1 xícara	140 gr
$1\frac{1}{4}$ canecas	175 gr
$1\frac{1}{3}$ canecas	190 gr
$1\frac{1}{2}$ canecas	210 gr
2 xícaras	280 gr
$3\frac{1}{2}$ canecas	490 gr
$3\frac{3}{4}$ canecas	525 gr

CONVERSIÓN AZÚCAR

Copos	Mililitros
1 colher de chá	5 gr
1 colher de sopa	15 gr
$\frac{1}{4}$ xícara (4 colheres de sopa)	50gr
$\frac{1}{3}$ xícara (5 colheres de sopa)	65gr
$\frac{1}{2}$ xícara	100 gr
$\frac{2}{3}$ xícara	130 gr
$\frac{3}{4}$ xícara	150 gr
1 xícara	200 gr
$1\frac{1}{4}$ canecas	250 gr
$1\frac{1}{3}$ canecas	265 gr
$1\frac{1}{2}$ canecas	300 gr
$1\frac{2}{3}$ canecas	330 gr
$1\frac{3}{4}$ canecas	350 gr
2 xícaras	400 gr



Vale São Luis
Brasil



CRÉDITOS E AGRADECIMENTOS

Este livro é uma homenagem à nossa diversidade e identidade gastronômica sul-americana e aos nossos Metsonitas, que desempenham um papel inspirador e motivador na origem e desenvolvimento deste belo e divertido projeto que nos une através de sabores e tradições requintados.

Acima de tudo, obrigado aos nossos talentosos chefs Metsonite, que dedicaram um tempo para partilhar conosco as suas memórias, afinidades culinárias, e para nos transmitir porque é que cozinhar os motiva a serem e a sentirem-se pessoas melhores nos seus ambientes familiares, de trabalho e de círculo de camaradagem. .

Um agradecimento muito especial a:

1. **JOSÉLIA MESMO:** Obrigado por nos ensinar que a comida é reconfortante, mas ao mesmo tempo essencial para o nosso autocuidado através de receitas deliciosas e saudáveis.
2. **RAFAEL RODRIGUEZ:** Obrigado por nos contar que a história da culinária é um componente vital na preparação de pratos requintados, enriquecendo a nossa experiência gastronômica.
3. **RENO ASSEF:** Obrigado por nos mostrar que a multiculturalidade culinária é essencial na criação de pratos deliciosos, por estar sempre disposto a compartilhar e nos ensinar generosamente parte da sua cultura através da comida.
4. **IGOR LIMA:** Agradecemos por nos ensinar que cozinhar pode ser um momento divertido e cheio de lembranças que estão presentes em nossas criações culinárias.
5. **CONSUELO DUARTE:** Obrigado por nos mostrar que através de uma boa nutrição cuidamos e nutrimos nossa família e amigos com amor.
6. **RAÚL ALFARO:** Agradecemos que nos lembre que a forma como cozinhamos é reflexo da nossa essência, capacidade de improvisar e de nos reinventar da melhor forma. Obrigado por esses resultados requintados e memoráveis.
7. **LORENA BARRERA:** Obrigado pelo seu carisma e por nos mostrar que cozinhar é uma arte na qual exploramos uma maravilhosa variedade de sabores e experiências enriquecedoras para nós e para os outros.
8. **ELIZABETH CARVAJAL:** Agradecemos sua grande disposição em nos ensinar que é possível preparar alimentos saudáveis e ao mesmo tempo deliciosos no nosso dia a dia e em ocasiões especiais.

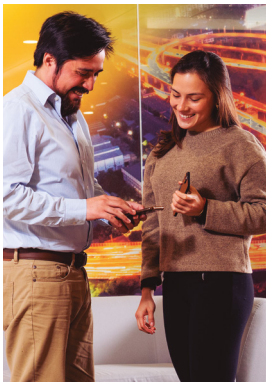
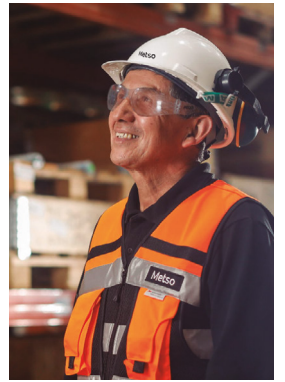
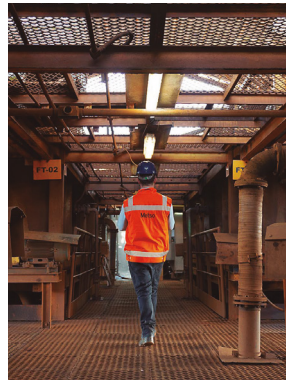
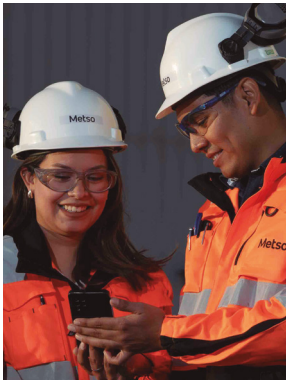
9. **MIGUEL RAMÍREZ:** Obrigado por nos mostrar que a cozinha é um espaço para criar vínculos enquanto nos divertimos e compartilhamos momentos especiais com as pessoas que amamos e com quem nos relacionamos.
10. **PABLO RIVERA:** Obrigado por nos lembrar que cozinhar é parte fundamental de nossas vidas e que fazê-lo com amor e criatividade nos leva a um estado reconfortante.
11. **YBARBURÍ CAPARÓ:** Obrigado por nos informar que é possível adoçar a vida e que cada sobremesa que você cria é uma linda lembrança daqueles momentos felizes, cheios de amor e risadas compartilhadas com as pessoas que você mais ama.
12. **XIMENA ROJAS:** Obrigado por nos lembrar que os sabores evocam memórias e que a memória olfativa tem um poder emocional que cria memórias inesquecíveis e laços que perduram no tempo.
13. **DIEGO TARAZONA:** Obrigado por nos ensinar que não se trata apenas dos ingredientes que temos, mas de como os combinamos e da paixão que colocamos em cada preparação.
14. **ELWIN HUAMANÍ:** Obrigado por nos mostrar que preparar um prato é um ato de dedicação e paciência, um ritual sagrado para alimentar quem mais amamos.
15. **LUCÍA SERPA:** Obrigado por nos dizer que cozinhar é amor e que através dos sabores podemos reviver momentos e relembrar pessoas especiais das nossas vidas.

Nossa gratidão também vai para todos os colaboradores da Metso, cujo trabalho árduo nos permitiu crescer como empresa e eternizar nossa cultura por meio deste livro, destacando a essência de cada prato e de cada história. Graças ao seu talento, este livro de receitas torna-se uma celebração visual da vibrante culinária sulamericana.

Aos nossos familiares e amigos, pelo apoio incondicional e por serem os primeiros a desfrutar das nossas receitas. Seu amor e incentivo foram o combustível desta jornada.

E, claro, aos nossos clientes, por mergulharem nas páginas deste livro e descobrirem as fascinantes histórias por trás de cada prato. Esperamos que cada receita inspire momentos de alegria e conexão em suas mesas, enchendo-as de risadas e sabor.

Obrigado por tornar isso possível.





Metso